
Le meilleur des blogs
de développement personnel
Édition 2012
Développement
Personnel .ORG



Ce document vous est proposé
par l'auteur du blog



Bonne lecture !



Introduction

L'ensemble des blogueurs de la **communauté developpementpersonnel.org** a décidé de créer un **ebook gratuit** pour faire un condensé du meilleur de ses blogs.

Nous avons donc réuni, sous diverses catégories des articles choisis par nos soins sur tous les thèmes abordés par la communauté developpementpersonnel.org

Il est absolument interdit de le revendre.

Cet ouvrage est gratuit, il est donc normal et honnête qu'il en soit de même pour toutes autres personnes désireuses de le lire.
Toute reproduction ou modification totale ou partielle du présent contenu est absolument interdite sans l'accord des auteurs.

Toutefois, le simple fait de posséder cet ouvrage vous donne le droit de l'offrir en cadeau à qui vous le souhaitez.




Sommaire



7 Façons de pratiquer la gratitude



Par Sophie Gueidon du blog
Esprit de Succès

Comment découvrir et exprimer vos points forts ?

Sophie Gueidon est psychologue du travail et coach en réussite. Elle vous aide à découvrir et exprimer vos points forts pour créer la vie qui vous convient. Elle a accompagné depuis plus de 5 ans une centaine de personnes qui veulent se sentir épanouies dans ce qu'elles font.

Cultiver la gratitude c'est se donner les meilleurs moyens d'être heureux. Quand on veut bien les voir, la vie nous offre une multitude de petits bonheurs tout au long de la journée. Il suffit simplement d'ouvrir les yeux…

Voici quelques moyens simples et amusants d'adopter la « gratitude attitude ».

Un état d'esprit

Apercevoir et apprécier tous les petits plaisirs de la vie développe une conscience d'abondance. Nous donnons de la valeur à ce que nous avons au lieu de déplorer ce qui nous manque. Et ceci nous rend plus satisfaits de notre vie, plus ouverts, plus joyeux, plus optimistes. C'est un état d'esprit comme celui de voir le verre à moitié plein plutôt que le voir à moitié vide. Et la bonne nouvelle, c'est que ça s'apprend !

Pratiquer la gratitude permet de s'apercevoir que les sources de gratitude sont multiples. Chaque jour, dans de multiples circonstances, des occasions de se réjouir se présentent à nous. Et les domaines concernés sont là aussi infinis. On peut se réjouir d'être en vie, en bonne santé, instruit, d'avoir un toit sur la tête, de quoi se nourrir, d'être entouré, de bénéficier de dons et talents personnels, de biens matériels, de pouvoir se déplacer, communiquer avec des gens situés loin de nous…

Or, **ce sur quoi on se concentre prend de l'ampleur**. Donc si on regarde ce qui ne va pas, on donne de l'importance à ce qui ne va pas. On le multiplie, on l'augmente, on le développe. Tandis que si on fixe notre attention sur ce qui va bien, on trouve là aussi toujours de nouvelles choses, que l'on multiplie, augmente et développe. Sauf que cette fois-ci ce sont des choses positives et là, plus il y en a, mieux c'est !

Les 7 façons de pratiquer la gratitude attitude →

Voici 7 façons faciles de pratiquer la gratitude attitude :

1. La boîte à bonheurs.

Vous pourrez y mettre tous les trésors qui vont constituer vos bons souvenirs : photos, tickets de musée, emballages, cartes postales… De temps en temps, vous viendrez y puiser une **bouffée d'émotions**.

2. Les listes.

Notez vos souvenirs heureux, les choses que vous aimez faire, les gens que vous appréciez… Parmi toutes les choses énumérées, choisissez-en quelques-unes que vous allez décider de **faire plus souvent.**

3. La chaîne des causes et des conséquences.

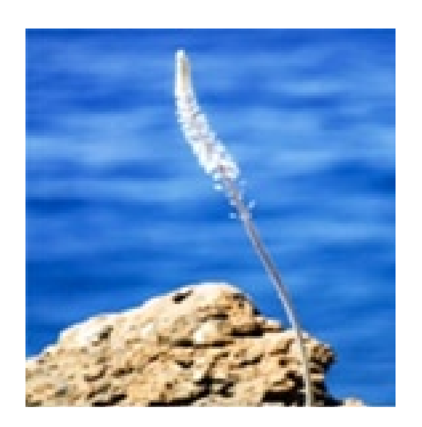
Passez en revue les choses les plus banales de votre vie et **remontez la succession** d'événements, de circonstances, de personnes qui ont permis à cela d'arriver dans votre vie : votre café du matin, votre croissant, votre journal… sont le fruit de l'activité d'une foule de gens, inconnus pour la plupart, qui ont contribué à ce que tout ceci se matérialise pour vous.

4. L'extra-terrestre.

Evoquez votre journée en vous remémorant tout ce que vous avez fait. Imaginez que vous devez expliquer cela à un extra-terrestre qui ne connaît rien à notre façon de vivre. Rendez-vous compte des **chances incroyables** que nous avons en permanence si bien que nous n'y pensons plus : l'eau qui coule du robinet, le frigo qui conserve nos aliments au frais, le chauffage qui nous assure une température confortable sans que nous ayons à nous en occuper, la voiture qui nous amène là où on veut…

5. Les domaines de vie.

Passez en revue les différents domaines de votre vie et demandez-vous **ce qui vous rend heureux** dans ce domaine. De quoi êtes-vous reconnaissant quand vous pensez à votre famille, à votre vie de couple, à vos enfants, à vos amis ? De quoi êtes-vous reconnaissant quand vous pensez à votre santé, à votre travail, à vos finances ?…



6. La promenade de gratitude.

Allez faire un tour avec l'idée de **vous émerveiller** sur tout ce que vous allez rencontrer. Non seulement, vous allez apprécier une jolie fleur, un beau paysage, le sourire sympathique d'une personne croisée dans la rue, mais par association d'idées, vous allez aussi apprécier vos enfants, votre conjoint, le fait d'avoir certaines choses qui rendent votre vie plus agréable, comme de bonnes chaussures, un vélo, un jardin public près de chez vous…

Et pour conclure, gardons le meilleur pour la fin :

7. Le carnet de gratitude.

C'est le must des outils à notre disposition pour pratiquer la gratitude. J'ai d'ailleurs consacré un article entier à ce sujet.

Le carnet de gratitude consiste tout simplement à se procurer un petit cahier dans lequel on va **noter chaque jour 5 choses positives survenues dans la journée**. Pas de sélection, tout est bon à prendre. Le sourire d'une personne croisée dans la rue, un bon moment passé avec un proche, un joli rayon de soleil ou une magnifique fleur aperçue dans un jardin… J'ai envie de dire : plus c'est simple, mieux c'est.

En effet, le but du jeu est de prendre conscience que les bonnes choses sont partout. A portée de main, de regard, de conscience. Tout est là, il suffit de le saisir.

Quelque soit la ou les techniques qui retiendront votre attention, pratiquez, pratiquez, pratiquez. La gratitude ne s'use que si on ne s'en sert pas ! Vous verrez, vous commencerez à relativiser toutes les petites contrariétés qui traversent notre vie quotidienne, vous prendrez du recul, vous deviendrez zen. Et dans la foulée, votre bonne humeur attirera à vous plein de choses positives.

Avec la gratitude, vous créez une spirale vertueuse !

Crédit photos : http://www.photo-libre.fr



L'art du compliment

Par Axel du blog
Les ressources du changement

Comment approfondir et défaire les blocages que nous rencontrons dans nos vies?

Passionné par les sciences humaines, Axel a toujours eu été désireux d'unifier l'information, de la synthétiser et d'expliquer avec le maximum de concision et ce en l'appliquant au domaine de nos relations avec les autres ainsi qu'avec nous même. Il a donc avec son ami Romain décidé de réaliser un blog sur le développement personnel et la séduction qui a pour vocation de réunir l'information qu'ils trouvent un peu partout sur le web, dans les livres, dans les retours de coaching…. L'idée étant vraiment d'approfondir et de défaire au maximum les blocages que rencontrent certaines personnes dans leurs vie.

Cet article a été en partie inspiré par le livre : «Comment se faire des amis» de Dale Canergie.

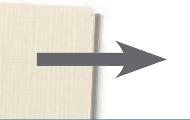
*N'avez-vous jamais remarqué à quel point il peut être parfois difficile de **savoir remercier correctement les personnes** qui agissent pour notre bien. Nous ne savons pas quoi leur dire de peur de trop s'emballer, de n'être pas sincère ou d'être redevable. Pour complimenter quelqu'un correctement, il en va souvent de même. Nous ne savons pas toujours bien comment faire pour formuler un compliment sans que celui soit mal interprété, ne sonne pas faux ou rendent les personnes avoisinantes jalouses. C'est pourquoi nous allons justement voir dans cet article comment faire pour complimenter les autres en commençant déjà, par nous demander :*

« Pourquoi complimenter les autres ».

Mais pourquoi complimenter les autres?

Nous aimons tous les compliments et, sans exception (ou presque). Mais qu'est-ce qui peut bien faire que nous aimons tant à ce que les autres approuvent ce que nous faisons. En fait son origine tient simplement sur des besoins que l'homme cherche en permanence à assouvir. Si l'on regarde de près la fameuse pyramide des besoins de Maslow, on remarque que nous sommes à la recherche d'un certain nombre de besoins et ce à divers niveaux. Voyons 1 à 1 chacun de ces niveau de besoins en commençant par le bas de la pyramide pour mieux comprendre à que niveau ils intervienent dans la recherche de compliments.

Que nous dit Maslow ?



Accomplissement personnel
Estime (confiance, respect des autres, estime personnelle
Besoins sociaux (amour, amitié, appartenance, intimité)
Sécurité (du corp, de l'emploi, de la santé, de la propriété...)
Besoins physiologiques (manger, boire, dormir, respirer,...)

Credit photo: personnelle réalisée sous Word

Besoins physiques (manger, boire, dormir , respirer…)

Il s'agit ici du niveau des besoins vitaux. Ce sont à ces types de besoins que la partie la plus pauvre de la population est directement confrontée.

Sécurité (du corps, de l'emploi, de la santé, de la propriété)

Une fois capable d'assouvir les besoins les plus élémentaires il est important de savoir comment faire pour les perdurer dans le temps. De là nait les besoins liés à la sécurité qui nous assurent que l'on puisse continuer à assouvir les besoins précédents.

Besoins sociaux (amour, amitié, appartenance, intimité)

A partir de ce niveau, notre vie n'est plus en danger. Cependant il est important pour notre mental et donc pour notre bonne santé de ne pas manquer de rapport sociaux car nous sommes des individus grégaires (des « animaux sociaux »). Nous partageons donc ce niveau de besoins avec certains animaux.

Estime (confiance, respect des autres, estime personnelle)

C'est à partir de ce niveau que nous commençons à nous différentier des animaux car ces derniers ne recherchent pas à être important aux yeux des autres. Ce niveau nous montre que nous cherchons à être approuvés par nos semblables ainsi que d'avoir **de l'importance à leurs yeux**.

Accomplissement personnel

Ce besoin met en avant notre désir à construire, créer, innover, à nous différentier et s'est établi à entre autre à l'origine du besoin précédent. En effet, nous cherchons souvent à réussir ce que l'on entreprend pour pouvoir **se sentir important** et pour obtenir de la **reconnaissance aux yeux des autres**. Ce besoin d'accomplissement est d'ailleurs également absent chez les animaux.

Vous l'avez donc certainement compris, les 2 derniers besoins que l'on ne partage pas avec les animaux, sont en fait à l'origine de cette volonté de recevoir des compliments. Quoi de plus appréciable que de recevoir l'approbation d'une personne sur ce que nous entreprenons ou sur ce que nous avons entrepris.

Ne négligez donc surtout pas le pouvoir qui réside dans le fait de **donner son approbation**. Les gens, qu'ils soit politicien, star de télévision, mannequin etc… demanderont toujours à ce que l'on apprécie ce qu'ils font à condition que cela soit sincère et vienne du cœur.

Dans le livre ***«Comment se faire des amis»***, Dale Canergie (l'auteur) mentionne de nombreux cas de figure où il s'est révélé que faire de véritables éloges à une personne a eu pour conséquence de booster sa motivation et améliore énormément la perception qu'elle a de celle qui l'a complimente.

Maintenant que nous savons pourquoi nous apprécions tant les véritables discours élogieux, cherchons pourquoi il peut nous être si difficile de faire de réels compliments.

Pourquoi m'est-il si difficile de bien complimenter les autres ?

D'après ce que nous avons vu, complimenter quelqu'un nous donne un précieux **avantage social**. Or il n'est pas toujours si facile de complimenter les autres avec le cœur. Nous aimerions souvent complimenter les autres, seulement voilà, à ce moment-là pointe notre ego.

Nous avons le sentiment lorsque nous n'avons pas l'habitude de complimenter les autres, que cet acte nous rend en position de faiblesse face à l'autre. Du coup nous nous sentons paralysés face à cette volonté de nous exprimer avec le cœur et nous ne communiquons pas les véritables éléments qui nous plaisent chez l'autre.

Bien entendu et cela se saurait, il n'existe pas de méthode miracle pour contrer cette peur si ce n'est de lâcher prise et de s'y confronter progressivement. Il s'agit donc généralement d'un problème lié à la confiance en vous et plus particulièrement à la façon dont vous vous affirmez en société.

Maintenant que nous savons pourquoi nous désirons tant être complimenté et pourquoi est-ce cela peut s'avérer difficile de le faire, voyons simplement comment complimenter efficacement.

L'art du compliment

Pour complimenter quelqu'un efficacement, vous allez déjà devoir commencer par faire face à votre ego comme nous l'avons vu précédemment. Ensuite vous allez devoir chercher le maximum d'éléments que vous appréciez vraiment chez votre interlocuteur et qui lui ferait **se sentir important à vos yeux**. Que vous soyez en bon ou en mauvais terme avec lui ne change rien, car vous trouverez forcément des éléments que vous apprécierez chez lui et qui font qu'il se sent important (son honnêteté par exemple). L'idée est de montrer que votre interlocuteur a véritablement de l'importance à vos yeux comme nous l'avons vu dans la pyramide des besoins de Maslow.

Cas pratique de séduction

Cas pratique de séduction

Pour agrémenter un peu ce sujet, voyons comment cela peut-il s'appliquer maintenant **une application concrète des compliments dans le domaine de la séduction dans les relations amoureuses.**

Souvent on se rend compte un peu partout que complimenter une fille par son physique est un moyen dangereux de la séduire. Je pense personnellement que c'est d'autant plus vrai que beaucoup de mecs le font. Le problème dans cette histoire ce n'est pas tant le fait de faire un compliment qui est problématique mais l'intention qui en découle.



Lorsque l'on flatte sur le physique, on atteint un niveau qui n'est pas contrôlé totalement par la personne en question. Cela ne reflète pas ce qu'elle est vraiment, du coup son sentiment d'**importance** n'est pas assouvi car la personne en question n'a pas agi pour recevoir ce compliment. En revanche complimenter une personne sur la façon dont elle s'habille est d'un tout autre registre car vous exprimez votre sentiment sur un choix qui constitue donc une action faite par la personne en question. Du coup cela nourrit son **besoin d'importance**. Ceci dit il en va également de même pour un garçon recevant ce type de flatterie…

Souvent les compliments liés directement au physique flattent l'ego de la personne et sont souvent interprétés comme un moyen d'obtenir les faveurs de la personne. En gros voici l'idée qui est fréquemment sous communiqué ou du moins perçu via ce type de compliment.

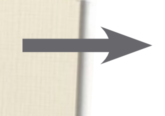
« Je te dis que tu es belle pour pouvoir, je l'espère finir par obtenir ton approbation et donc finir par être en relation avec toi ».

Il peut cependant être intéressant de savoir jouer sur les nuances et ce surtout dans le domaine de la séduction. Savoir mettre en avant un trait qui vous plait à défaut d'un autre peut être un moyen d'accentuer ce que vous dites par un effet de contraste. Cela vous permet également de montrer que vous ne cherchez pas absolument l'approbation de la personne et vous créé ainsi une marque d'indépendance fortement appréciée en séduction ainsi que de l'authenticité. Voici un petit exemple :

« J'aime vraiment bien ta chemise car je la trouve bien centrée et j'aime bien la couleur. En revanche je trouve que tes sandalettes ne vont pas du tout avec ta chemise ».

Vous n'avez donc pas peur d'assumer ce que vous appréciez chez cette personne sans pour autant mentir en faisant croire que vous appréciez tout chez elle.

Pour conclure



Pour conclure

Il n'est pas facile de complimenter de façon sincère tout le temps comme il n'est pas facile de remercier de façon sincère tout le temps. C'est entre autre pour cette raison que si peu de gens le font. Du coup pour vous qui avez maintenant conscience des avantages que représentent les compliments réussis, il vous est d'autant plus facile de gagner de nombreux points en intelligence sociale.

En faisant l'effort de travailler sur vous-même et en mettant un peu votre ego de côté, vous pourrez exprimer ce que vous ressentez vraiment et montrer que vous vous intéressez véritablement à la personne avec laquelle vous communiquez.

Ce n'est pas pour rien que j'ai mis en gras autant de fois le mot **« important »**. Ne perdez jamais de vue à quel point les gens cherchent à **avoir de l'importance aux yeux des autres** êtres humains et cherchent leur approbation. Nous raffolons de cela, alors profitez-en pour sociabiliser au maximum.

Credit photo: http://www.istockphoto.com/

Comment réveiller le chevalier qui sommeille en nous ?

Par Isabelle du blog
Comment utiliser sans risque les huiles essentielles

Comment utiliser sans risque les huiles essentielles ?

De formation initiale en informatique, Isabelle se passionne depuis quelques années pour les huiles essentielles après avoir découvert dans un magazine une recette pour combattre l'insomnie. Elle se forme auprés de Dominique Baudoux, PDG de Pranarom et expert international en aromathérapie . Elle découvre le developpement personnel par le biais de l'olfactothérapie auprés de Gilles Fournil. Ce sont ces différents aspects des huiles essentielles qu'elle veut partager avec vous sur son blog comment utiliser sans risque les huiles essentielles.

Avant une épreuve (un oral, un entretien d'embauche, un discours en public…), on aimerait tous être sur de soi, sans peurs comme un brave chevalier.

Or ce chevalier, une huile essentielle peut le révéler C'est le laurier noble. En utilisant le laurier en olfaction, on va bénéficier de ses bienfaits.

Et pour les décrire, quoi de mieux que d'étudier son histoire et sa symbolique.



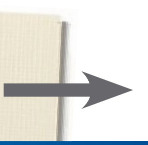
Le laurier du point de vue «historique»

C'est la plante d'Apollon.

Celui ci poursuivie la belle Daphnée (nom grec du laurier) de ses assiduités. Elle s'est alors refugiée auprès de son père, le fleuve Pénée qui pour préserver sa virginité la transforma en plante.

Apollon toujours amoureux en fit son symbole en le dédiant aux triomphes, aux chants et aux poèmes. Le laurier représenta donc l'immortalité.

Propriétés et utilisation du laurier



Lauriers offerts au maréchal de Saxe

C’est ainsi que chez les grecs et les romains, on couronnait les vainqueurs et les poètes d’une couronne de laurier.

A Delphes, sanctuaire dédié à Apollon, officiait la Pythie. Celle-ci mâchait ou brulait du laurier afin de recevoir les oracles d’Apollon. Elle en donnait aussi aux consultants pour signifier sa protection.
Au moyen âge, les jeunes docteurs étaient couronné de couronnes de laurier avec des baies, d’où le nom bacca laurea : baies de laurier.

En résumé le laurier représente

- L’immortalité
- La victoire
- La volonté
- L’ambition
- La sagesse
- L’héroïsme
- L’intuition

Comment voulez vous rater alors vos entretiens quand vous emmenez toutes ses qualités avec vous !

Ses propriétés psychos émotionnelle

Le laurier aide en cas de perte de moyen, de doute, pour retrouver la confiance en soi, il permet de s’affirmer, donne du courage pour affronter une épreuve (entretien d’embauche, examen scolaire ou médical, discours en public). Il aide à dépasser ses limites.

Selon Dominique Baudoux, c’est la plante de la volonté en puissance, pour aller droit au but comme un boulet de canon (la menthe poivrée est la volonté en finesse, par des chemins détournés, et le romarin ct verbenone, la volonté de celui qui résiste, pour tenir la distance)

Comment faire ?

Le matin de l’épreuve, 1 goutte ou 2 sur les poignées puis on respire dans les mains, puis le refaire ½ heure avant l’épreuve.



Dans quels cas utiliser l’huile essentielle de laurier noble (laurus nobilis) ?

L'huile essentielle de laurier nobre



Cette huile est très souvent utilisée pour les soins de la bouche et des dents.
Par exemple, mettre une trace de laurier sur un aphte pur (ou dilué pour les plus sensibles).

Etant antalgique puissant, on n'oubliera pas d'en mettre dans les mélanges anti douleur.

Photos par eric.delcroix et Véhesse

Précaution d'emploi :

Ne pas utiliser pendant les trois premiers mois de grossesse. Peut provoquer des allergies (toujours tester sur le bras avant la première utilisation de cette huile)

Propriétés :

- Anti-infectieux +++
- Antiviral +++
- Fongicide : candida albicans et tropicalis +++
- Anticatarrhale, expectorant +++
- Antalgique puissant
- Equilibrant sympathique et parasympathique ++
- Cicatrisant ++
- Antihématome efficace ++

Indications :

- **Infections et inflammations buccales** : Stomatites, pyorrhées, aphtoses, gingivites, odontalgies +++
- **Grippe** ++++
- **Infections cutanées**, virales et mycosiques : acné, furoncles, ulcères, millium, escarres +++
- **Rhumatismes** « froid » : arthrose, crampes +++
- Plaies buccales et cutanées +++

L'hypnose et l'auto-hypnose sont-elles dangereuses ?



Par Thierry-Charles Chauvin du blog
www.solutions-mieux-vivre.com

Faut-il avoir peur de l'hypnose ?

Je m'appelle Thierry-Charles Chauvin et je vis à Paris.
Passionné depuis toujours de développement personnel, de techniques de bien-être et de spiritualité, mes sujets de prédilection sont l'auto-hypnose, la confiance en soi, le trac, la relaxation, la gestion du stress, la motivation ...
Je suis également passionné de langues étrangères et je suis comédien amateur depuis toujours.

Quand il s'agit d'hypnose, nous avons tous des clichés en tête : « Dormez ! Je le veux ». On pense aux histoires que l'on a entendues sur les hypnotiseurs de foire qui plongeaient leurs « cobayes » dans un sommeil profond pour leur faire exécuter ensuite toutes sortes de prouesses dont ils n'avaient aucun souvenir à leur réveil...

Qu'en est-il vraiment ?

L'état Alpha

Les préjugés ont la vie dure. Il y a quelques années, je suis allé consulter un médecin hypnothérapeute qui m'avait été recommandé par une amie. « Tu sais, on n'est pas vraiment endormi, on entend tout ce qu'il dit … », m'avait-elle assuré.

En fait, l'hypnose est un état modifié de conscience, une sorte d'état de relaxation. Un état qui permet de se concentrer sur les suggestions qui nous sont faites ou que nous nous faisons. On appelle cela l'état « alpha », caractérisé par un ralentissement des ondes cérébrales, par comparaison à l'état « bêta », qui est l'état de veille.

En état alpha, le subconscient est plus réceptif aux suggestions qui lui sont faites. Ce sont ces suggestions qui permettent de soigner certains troubles, d'aider le sujet à se défaire de mauvaises habitudes, de se préparer à affronter une situation (examen, représentation …), de se reprogrammer positivement etc …

> *L'état alpha permet donc au sujet de se concentrer sur quelque chose de spécifique, tout en se coupant momentanément plus ou moins du monde qui l'entoure.*

Cet état de relaxation hypnotique, nous le connaissons tous et l'avons expérimenté bien des fois, peut-être sans le savoir. Par exemple devant son écran d'ordinateur, ou en regardant défiler un paysage monotone par la vitre d'un train … Dans ces circonstances, on se sent un peu engourdi, et quand un élément extérieur nous fait sortir de notre « rêverie », on reprend ses esprits, on regarde sa montre et on se dit : « Oh ! Il est déjà 5 heures … »

C'est donc un état naturel et l'hypnose, ou l'auto-hypnose, ne sont pas plus dangereuses que cela ; si un danger survient autour de nous, on peut sortir de cet état en un clin d'œil. Si on est trop confortablement installé, et un peu fatigué, on peut s'assoupir aussi … Mais est-ce dangereux ? Cela dépend du contexte, et pas de l'état hypnotique.

Et que dire des suggestions ?

L'hypnose peut-elle nous transmettre et nous inculquer des idées, des pensées, des envies dégradantes, destructrices ou négatives ? Pourrait-on risquer d'être poussé à des actions que l'on réprouve ? En principe non, car l'inconscient n'est pas perméable aux suggestions qui vont à l'encontre de la morale du sujet hypnotisé. Les suggestions ne fonctionnent que si elles sont acceptées.

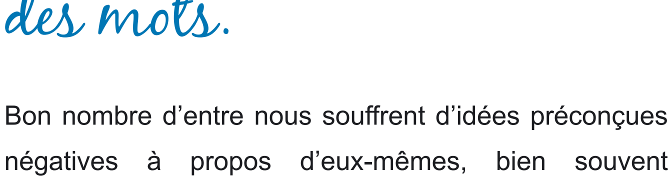
Toutefois, **il faut choisir soigneusement son praticien**, comme on le fait pour son médecin, son ostéopathe etc ...

D'abord, il doit s'établir un rapport de confiance avec lui. S'il y a de la réticence, cela ne fonctionnera pas, les suggestions ne seront pas acceptées, elles ne seront pas efficaces. L'état hypnotique ne sera peut-être même pas atteint. Il faut aussi que ce praticien soit compétent : s'il ne l'est pas, et si la ou les séances sont inefficaces, cette pratique perdra toute crédibilité aux yeux du patient.

Normalement, tout hypnothérapeute se doit d'agir scrupuleusement dans l'intérêt de son patient. Mais on peut aussi imaginer que cela pourrait ne pas être le cas. En exagérant, on pourrait dire par exemple que si quelqu'un consulte pour reprendre confiance en soi, il ne faudrait pas que l'hypnotiseur l'enfonce dans son malaise avec de mauvaises suggestions : certes, les suggestions ne fonctionnent que si elles sont acceptées, mais le sujet qui consulte a de bonnes chances d'être déjà « programmé » négativement sur ces points.

Il ne faut pas minimiser le pouvoir des mots.

Bon nombre d'entre nous souffrent d'idées préconçues négatives à propos d'eux-mêmes, bien souvent inculquées par leur entourage.



L'auto-hypnose

Tout le monde sait que les mots peuvent faire du bien ou du mal ; dans le cas de l'hypnose, ce n'est pas la technique qui pourrait faire du mal, mais sa mauvaise ou maladroite application.

L'auto-hypnose est une bonne variante à cette technique : l'hypnotiseur et l'hypnotisé sont une seule et même personne, qui n'a donc pas à craindre des suggestions indésirables. Evidemment, la technique doit s'apprendre et se pratiquer avant d'être maîtrisée, et donc efficace.

Cela s'apprend bien, et assez facilement. J'en témoigne : le praticien dont j'ai parlé plus haut m'a enseigné une technique facile et rapide pour se mettre en état d'hypnose – de toute façon, c'est un état naturel, comme nous l'avons vu – et je l'ai utilisée avec succès très facilement, dans un autre contexte, sans beaucoup d'expérience !

Contre-indication

Signalons pour finir qu'il y a quelques cas où l'hypnose est contre-indiquée : l'épilepsie en premier lieu, ainsi que différents troubles psychologiques ou psychiatriques, tout cela relevant de l'avis du corps médical bien entendu.

Une technique inoffensive

Je ne voudrais pas rester sur une tonalité négative : pour m'y intéresser depuis quelques années, pour avoir consulté quelques spécialistes et l'avoir pratiquée sur moi-même, je suis convaincu que l'hypnose et l'auto-hypnose restent la plupart du temps des techniques efficaces, inoffensives et stimulantes ; elles devraient d'ailleurs être pratiquées par tous, dans un but de développement personnel au sens large, et pas seulement à titre « thérapeutique ».

Et si vous faisiez de votre quête amoureuse un conte de fées ?



Par Elisabeth Andrey du blog
Le Royaume Amoureux

Le contes de fée, une méthode d'accomplissement des souhaits

Elisabeth Andrey est coach et accompagne des projets de vie avec les contes de fées depuis 10 ans. Passionnée de Développement Humain et de neurosciences, elle est experte dans le domaine relationnel, affectif. Elle a été mariée, est mère d'un fils. Elle s'est lancée le défi en 2011 de re « faire de sa vie amoureuse un conte de fées » et de faire profiter de ses expériences à un large public.

Les contes de fées sont généralement vus comme une littérature enfantine. Il n'en est rien ou presque. Les enfants sont faits pour les contes mais les contes ne sont pas faits à l'origine pour les enfants.

Ces histoires merveilleuses ne seraient pas arrivées jusqu'à nous depuis la nuit des temps si elles n'avaient pas une fonction primordiale…celle de nous accomplir ».

La pensée symbolique

Histoires laïques, transmises oralement, elles relèvent d'une forme de pensée décrédibilisée par la pensée logique, mais néanmoins puissante et surtout opérante : la pensée symbolique. Les contes sont des adaptations populaires, des grands thèmes mythiques de l'humanité. Sur le sujet des contes et de leur pouvoir de transmutation, l'information que je partage avec vous ici, n'est pas exhaustive mais vous permettra d'en aborder quelques traits ; vous trouverez maintes précisions au fil du temps sur le blog Le Royaume Amoureux. De nombreux anthropologues et mythologues se sont penchés sur la place qu'occupent les contes de fées dans notre psyché. (Joseph Campbell, Jung, Propp, entre autres).

La pensée mythique refoulée dans l'inconscient

Les contes sont des **« modèles éternels de réussite »** transmis au fil des générations. Leurs promesses étonnantes, miraculeuses, sont adaptables à toutes quêtes existentielles. Dans le Royaume Amoureux, c'est évidemment la quête amoureuse que nous privilégions.

Qu'avez-vous fait du merveilleux ?

Aucun de vous ne se rappelle ce désastre ! (la perte du merveilleux) Ce fût pourtant une nouvelle naissance : vous êtes entré dans la mortalité ! (Dr Deepak Chopra, endocrinologue)

Pour ne pas avoir l'air puéril, vous avez abandonné les contes de fées yabellelurette-au- rayonenfants-delabibliothèque-duvillagedevotreenfance …ouf ! ils sont bien cachés … et vous acquiescez si on vous dit que c'est de la foutaise, de la superstition ; si vous aviez su, vous n'auriez pas écouté ces histoires niaises.

D'ailleurs, vous avez lu maints articles psy, des livres « sérieux » sur le couple, vous confirmant que le Prince Charmant n'existe pas - vive les Bad Boys, c'est plus tendance - que les châteaux en Espagne ne sont pas dans vos moyens, et que vous êtes maintenant sur le *« marché de la séduction »* . Même s'ils existaient ces fameux Princes, il n'y en aurait pas pour tout le monde, non ? interdit de rêver ! : du rationnel, de l'efficience.

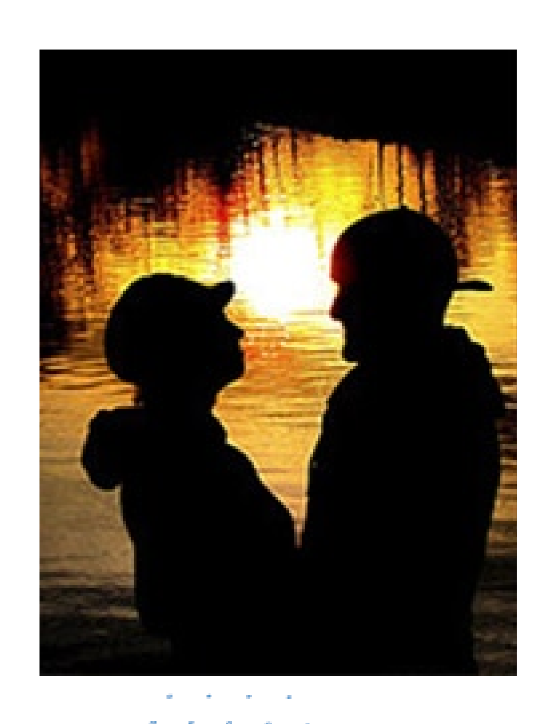
Les détracteurs

Tout vous le confirme , « ils » ont raison : votre dernier « Prince Charmant » est partie avec la voisine ; pas étonnant, vous ne ressemblez pas à la Princesse, n'ayant pas eu comme Cendrillon, la chance de rencontrer la fée ! Mais l'avez-vous au moins cherchée ? Coluche, vous aurait dit que *« ce n'est pas parce qu'ils sont nombreux à avoir tord, qu'ils ont raison (les détracteurs du merveilleux)*.

N'empêche que, le Prince éperdu-d'amour-votre-soulier-à-la-main n'arrive pas …un bouquet de fleurs vous irait … ce serait plus facile car vous chaussez 40, alors… le soulier minuscule ! …vous ressemblez à une des deux sœurs de Cendrillon, ces horribles jalouses qui s'étaient raboté les talons pour rentrer dans la chaussure de verre ; vous saignez encore ! Enfin bref…les contes de fées c'est terminé !

Quant à vous messieurs, ces histoires de fées … c'est pour les filles …COA que, quand on feuillète vos magazines, on y trouve que des Princesses, à croire que les bergères ont disparues avec la nature.. . Idem quand on visite les sites masculins de séduction …waoouh ! … vous vous mettez vraiment en 4 pour ressembler au Prince Charmant ! COA, vous êtes donc si crapaud que cela ?

Dans le Royaume chacun rêve donc bel et bien de vivre un conte de fées amoureux MAIS les moyens employés ne justifient pas le « happy end ». L'habit ne fait pas le moine…la panoplie ne fait pas le Prince.



Tout est relatif comme dirait Einstein

Château ou pas, chacun cherche sa chacune, son Prince séduisant, sa belle Princesse, et voudrait bien la/le garder pour toujours. C'est vrai, les toujours d'aujourd'hui ont un peu rétréci, parce que, comme disait Einstein *« plus on va vite, plus le temps est court »*

…en parlant d'Einstein, savez-vous que les contes de fées sont, sous forme métaphorique, des histoires de « sauts quantiques » ? non, vous ne le saviez pas ? Mais vous connaissez dans les contes ces changements soudain qui font que tout s'aligne et s'accomplit miraculeusement, en un tour de main ? oui bien sûr ! alors vous connaissez le saut quantique.

… et c'est d'ailleurs là où vous croyez être « abusé » : pour vous, les miracles, ne marchent pas. Ou bien, c'est déjà arrivé mais vous ne savez pas comment, donc vous n'êtes pas plus avancé.

Damoiselles ! toujours des relations décevantes : faux-princes ou crapauds ? Damoiseaux, conquêtes féminines nulles ou nombreuses, mais toujours un sentiment de vide…*pour le saut quantique, ce n'est pas dans ce vide là qu'il faut plonger.*

Deux bonnes nouvelles, pour changer un peu

1. Je commence par la seconde, pour changer encore: **c'est facile de se servir des contes**, puisque vous « savez » déjà , vous l'avez juste oublié, quand on vous a dit « tu as 5 ans, tu es grand(e), tu ne vas tout de même plus croire à ça ? » et là on a jeté un sort à votre vie, puisque vous avez perdu le mode d'emploi. On le retrouvera.

2. La première : **les contes, contiennent les formules magiques**, les secrets de sagesse, qui transforment les grenouilles en Princes ou les colombes en Princesses.

Au diable l'avarice ! voici une 3ème bonne nouvelle: pour vivre sur le mode des contes de fées il faut simplement **avoir le bon décodeur mental** !

Il suffit de retrouver le bon décodeur

Les contes de fées de votre enfance ne sont pas opérants, parce que vous n' utilisez pas le bon décodeur ; on ne décode pas canal plus avec le moulin à café.

Comment est-ce possible ? c'est simple, évident. **Rappelez-vous que les contes de fées sont des mythes** : la signification du mot mythe aujourd'hui est devenue histoire fausse, tromperie. Alors pourquoi Diable ! iriez-vous croire des histoires pareilles ? vous êtes cohérent, c'est tout !

> Avec votre pensée logique vous avez 100% raison.
>
> Mais avec la pensée magique qui sommeille en vous, vous avez 100% tord !

Faites émerger du Tout-Possible
la personne qui vous attend elle aussi.

Les contes ne sont pas des histoires fausses : ce sont des récits fictifs certes mais non erronés. Ils ont pour fonction de court-circuiter l'analyse, la logique pour révéler un sens intime, le votre. Le mythos n'est pas un discours logique, mais des paroles qui prennent un sens pour vous qui voulez des réponses à VOTRE question. Il y a une réponse pour vous dans la totalité des réponses possibles.

Vous me suivez ?
Le mythe, le conte est une méthode non pour chercher le vrai, mais le vraisemblable et les probables inconnus. Ce probable ne doit pas être sous-estimé car c'est celui que VOUS cherchez ! Votre âme-sœur est un probable qu'il faut trouver !

Jamais la logique (le logos) ne vous apportera la personne que vous cherchez ! comment la logique pourrait-elle s'appliquer à cette démarche intime, affective ? Les possibles que nous cherchons ne se laissent pas enfermés dans le langage de la rationalité.

Je cite à nouveau : *« On ne peut résoudre des problèmes au niveau et avec le type de pensées qui les ont créés » (*Albert Einstein)

La synchronicité émerge de l'espace quantique

Il s'agit bien de faire émerger de l'infini des possibles et des probables, Le Possible, que vous attendez.

Comment ? par synchronicité : des rencontres ou des évènements synchronistiques ne sont pas reliés entre eux par des liens de causalité. La rencontre que l'on fait n'a pas de lien de cause à effet ! C'est une rencontre ! Albert Einstein :*« Le hasard est le moyen que Dieu a inventé pour passé incognito »* .

Sortez de la pensée conditionnée

Il existe plusieurs formes de pensée et façon de connaître le monde. Employée de façon complémentaire, elles nous accomplissent. Voici par exemple, une autre forme : **la pensée analogique.**

Les contes sont des modèles de réussite pour l'accomplissement des souhaits, comme les recettes sont des modèles pour la confection d'un gâteau, Je fais une « analogie » entre la recette du gâteau et le modèle de créativité des contes. Petit exemple, pour vous confirmez que même à votre insu, vous employez **différentes façons de pensée**.

Des « modèles de réussite » reposants : ne réinventez pas la roue !

Les contes sont des modèles opérants et éprouvées par des milliers de héros avant vous, transmis comme des recettes, de génération en génération. Ne réinventez pas la roue , marchez dans les traces des héros ; elles sont dans l'**inconscient collectif** et vous évitent de faire les choses sur vos propres forces.

La pensée dominante a étouffé les autres, pour vivre pleinement retrouvez l'inspiration !

La pensée dominante logique a étouffé d'autres formes de pensée, complémentaires et indispensables à la plénitude de l'être humain, telle la pensée symbolique, la pensée magique. La *logique* (logos) est valable, mais son excès a créé des bornes dans nos esprits, des déséquilibres et des manques qui étouffent nos potentialités cérébrales et créent des souffrances.

Des mythes tissent nos destins

La *pensée mythique* existe « inconsciente » parce que refoulée. En réalité, les mises en scène mythiques accompagnent nos vies, à notre insu, de même qu'elles tissent les fils de nos destins. En prendre conscience permet d'accomplir leurs **promesses héroïques**.

Le coaching par les contes de fées : un Parcours Héroïque

Le parcours héroïque est un accompagnement au pays de votre souhait, une mise en scène dans votre vie d'un parcours de réussite Ce parcours permet la synergie des ressources dont vous disposer. La fée est en réalité l'archétype intégrateur des ressources mentales et affectives.

• Votre réponse existe déjà mais elle est voilée par vos pensées conditionnées.
• Vos questions existent parce que les réponses existent et celles-ci appellent vos questions depuis l'infini des possibles (espace quantique)
• Vos souhaits sont des **germes conscients** de la réponse (déployée) que vous cherchez. Votre désir de rencontrer est le **germe de la relation** ! il faut le faire pousser !
• La **structure narrative universelle** du conte est bâtie sur le modèle de créativité de votre psyché.
• Ce que vous souhaitez est déjà réalisé ; il suffit de le **faire venir du futur** dans le présent.
• Ce sont les évènements qui viennent vers vous.
• « Il était une fois » est un temps hors du temps qui vous emmène du passé chaotique au futur glorieux, dans le présent.

Oubliez ce que vous avez entendu des détracteurs de contes de fées : ils n'y sont tout simplement pas initiés, et devenez le **magicien de votre vie**.

Rencontrez la personne idéale et sachez la garder !

Faites de votre vie amoureuse un conte de fées !

Un chêne ça commence par un gland :

Il vous faut le vœu, le rêve, le souhait, l'urgence vitale, le désir impétueux, le ras-le bol-de-votre-vie-solitaire, un y'en-a-marre-cest-pas-juste...bon là je crois que vous avez compris...mais un seul suffit ! si vous n'avez rien de tout cela en stock... regardez la télé, tant pis !

www.leroyaumeamoureux.com

Les couples malheureux ne se disputent jamais !



Par Michael du blog
Mon couple heureux

Un couple sans conflits est malheureux

Michael est un tout jeune marié – 15 janvier 2011 – et auteur du blog http://www.mon-couple-heureux.com dans lequel il partage son expérience de vie de couple et ses réflexions pour améliorer sa nouvelle vie à deux.

Vous connaissez Harry et Sally ? A chaque fois qu'ils se rencontrent, ils se lancent dans une joute verbale ! De l'extérieur, on pourrait penser que ces deux êtres ne pourront jamais vivre ensemble. Et pourtant… ils découvriront qu'ils sont faits l'un pour l'autre.

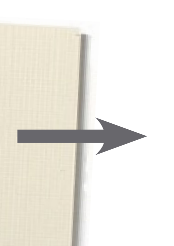
En voilà une bonne nouvelle !!! Oui, il est possible de passer son temps à se disputer et de vivre heureux en couple !

Je dirais même plus ! Un couple sans conflits est malheureux.

La connaissance de l'autre

Imaginez que vous vivez avec quelqu'un qui vous connaît par cœur. Il est capable de comprendre tous vos gestes. Il anticipe tout. A peine, vous commencez à ouvrir la bouche, que déjà, il sait ce que vous allez dire. Impossible de le surprendre. Le pire, c'est que dans l'autre sens c'est pareil. Vous connaissez votre ami(e) sur le bout des doigts… c'est l'enfer ! Une relation d'un ennui profond. Jamais d'imprévu. Vous n'avez plus rien à apprendre de l'autre et vis versa… Comment grandir alors ? Comment gardez le gout de la vie ? C'est triste…

Ouf !
Les relations parfaites n'existent pas !



Ouf ! Les relations parfaites n'existent pas !

Un couple est la rencontre de deux êtres différents. Vous avez chacun votre histoire, votre singularité, vos valeurs…. Vous vivez avec un Moi qui n'est pas Moi (un peu de philo ça ne fait pas de mal !). Des points communs vous ont fait vous rencontrer, mais au fil du temps vous découvrez pleins de différences. Des **différences** qui **plaisent** et d'autres qui **agacent.**

Quand l'amour aveugle fini par ouvrir les yeux, les deux tourtereaux se transforment en béliers sur des terrains fertiles aux conflits : l'argent, le sexe, les enfants, la belle famille, les tâches ménagères et le travail.
Même si on se fend bien la poire à se disputer, et que l'on sait que les conflits font partie intégrante du couple… parfois on se dit :
« C'est sympa la vie de couple, mais les disputes avec mon conjoint me pèsent et je me demande si je ne vais pas re-gouter à la tranquillité du célibat ! C'était mieux avant…»

Avant de vous poser la question fatale « Comment en suis-je arrivé là ? ». Vivez autrement vos disputes, pour vivre un couple heureux.

Voici les 6 pièges à éviter lorsqu'une tempête éclate.

Le 1er piège : le début de discussion brutal

Evitez de commencer une discussion en HURLANT !!!
Si une dispute commence brutalement, elle finira brutalement. C'est un fait.

Un sujet qui fâche a tendance à nous faire sortir de nos gonds. Nous perdons alors le contrôle de nous et nous nous laissons envahir par la colère.

Essayez une fois de contenir vos émotions et de débuter la conversation en douceur. Vous remarquerez deux choses. La discussion sera plus constructive. La dispute pourra monter dans les décibels mais il est fort probable qu'elle se terminera bien ! Essayez, vous verrez !

Il semblerait que nous, les hommes, avons tendance à surenchérir dans une dispute, alors que les femmes essayent naturellement d'atténuer le débat ou alors répond sur le même ton. Bon, il faut que nous fassions attention alors !

Pas de cris, pas de gestes brutaux dès le début d'une dispute ! Merci !



Le 2ème piège : la critique

Dans le feu de la dispute, il est très facile de tomber dans le piège de la critique.
« Tu es radin ! »
« Tu ne fait jamais la vaisselle ! »
« Tu es bordélique ! »

Nous faisons tous cela… c'est une très mauvaise habitude qu'il faut apprendre à repérer et éviter.

En critiquant notre ami(e), nous portons un **jugement sur sa personne**. Celle là-même qui nous à séduite. Par exemple, un jour de colère nous pouvons hurler :
« Non mais tu m'énerves, tu ne prends jamais de décisions ! »
Alors qu'il y a à peine 10 jours nous lui disions :
« Mon amour, j'aime que tu me laisses décider, je me sens important à tes yeux. »

Non seulement, la critique attaque la personnalité de l'autre. Mais en plus, elle est souvent fausse et exagérée par la colère. Sommes-nous sûr qu'il ou elle ne prend jamais de décision ? Bien sûr que non !

La critique est blessante et injuste ! Mes amis, combattons-la ! Sus à la critique !

Lors de votre prochaine dispute, repérez le nombre de fois que vous utilisez le « TU » dans vos phrases. C'est un indicateur de la critique. Petit à petit, prenez l'habitude de remplacer les « TU » par des « JE ». Ainsi, vous aurez plus tendance à exprimer vos émotions : colère, inquiétude, chagrins, impuissance, remise en cause… Le débat sera plus juste. Vous pourrez ainsi exprimer vos idées sans blesser l'autre.
Si votre partenaire ne se sent pas attaqué, il sera plus réceptif et apte à vous écouter afin de comprendre le problème.

Ceci est un travail d'équipe. Il faut bien sûr que vous jouiez le jeu tous les deux.

Il est important de travailler ce point, car la critique peut vous emmener petit à petit vers le 3ème piège…

Le 3ème piège : le mépris

Si votre couple tombe trop souvent dans le piège de la critique, vous pouvez en arriver à un stade plus destructeur : celui du mépris.

Il surgit quand on ne l'attend pas. Vous commencez à en avoir marre de votre couple. Vous ne croyez plus les paroles de votre partenaire. Vous ne considérez plus ses peurs, ses efforts. Votre amour, votre respect, votre amitié se brouillent…
Vous devenez alors capable d'une grande méchanceté…

Le mépris se traduit de différentes manières : la raillerie, la moquerie, le dénigrement,… La phrase type utilisée est : « Toi, faire ça ? Tu as toujours été incapable de… », suivi d'un ricanement moqueur.
Ce genre de conversation mériterait d'être enregistré. Si vous aimez vraiment l'autre, vous auriez honte de vous en réécoutant vos propos ! Vous vous demanderiez pourquoi vous avez réagit comme ça ?
Arrivé à ce stade, il y a très peu de chance que la discussion termine bien… mais **il n'est jamais trop tard pour demander pardon !**

Le 4ème piège : le mode défensif

Que fait une personne qui se fait agresser ? Soit elle fui, soit elle se défend. Dans les deux cas, c'est une mauvaise réaction !

Quelle est la meilleure défense ? C'est l'attaque !

Cette réaction est naturelle et compréhensible. Cependant, elle donne un résultat différent de l'effet désiré. Le conflit ne se calme pas… il empire !

Le fait de se défendre revient à dire : « Ce n'est pas moi le problème, c'est toi ! » Vous comprenez maintenant pourquoi votre conjoint énervé, le devient encore plus ! En fait, au lieu de mettre de l'eau sur le feu pour l'apaiser, vous venez de jeter de l'huile !

En vous défendant, votre ami(e) se sent incompris(e) dans sa colère.

Le 5ème piège : la fuite

Ca fait un quart d'heure que vous en prenez pour votre grade. Vous avez suivi mes conseils : pas de critique, pas de mépris, pas de défense… la fumée commence à vous sortir des narines ! Vous allez craquer !

« Mais arrête de m'agresser ! » (défense)

Et paf ! C'est encore pire ! OK, alors vous en avez marre et vous laissez tomber la dispute : vous claquez la porte, vous vous cachez derrière la télé, l'ordinateur, un jeu vidéo, le journal, … bref, vous prenez la fuite.

Cette attitude, bien que tout à fait **compréhensible**, est très mauvaise pour la survie du couple. En agissant ainsi, votre partenaire a le sentiment d'être **incompris**. Vous lui donnez l'impression de ne **donnez aucune importance** à ce qu'il dit.

La fuite ne fait que laisser des braises ardentes pour une future discussion encore plus enflammée ! De jolis reproches en perspectives…

D'accord, mais vous en avez marre de servir de punching-ball et ça se comprend.

Comment vivriez-vous ce même épisode en inversant les rôles ? Vous vous énervez. Vous voyez l'autre quitter le champ des hostilités pour allumer la télé…que pensez-vous ? Vous vous sentez humilié et incompris. Quel manque de respect !

Que penseriez-vous de votre conjoint, s'il tenait bon quand vous vous énervez ? Et qu'il essaye de vous comprendre au lieu de se défendre ou fuir ?

Lorsque la dispute tourne au vinaigre pour vous, essayez de vous mettre **à la place de l'autre** et de **comprendre son point de vue.** Les critiques et reproches ne doivent pas vous atteindre : ils sont **infondés**.

Ce n'est pas à vous à faire tous les efforts, mais si personne n'essaye… vous n'améliorerez jamais votre couple. Toutes vos peines seront récompensées un jour ou l'autre. Votre partenaire aura de plus en plus de respect pour vous.

Le 6ème piège :
le refus des tentatives de rapprochement

Dans le feu de la dispute, nous sommes face à des émotions fortes que l'on ne maîtrise pas. Cependant, il peut arriver (c'est même souhaitable) que l'un ou l'autre essaye de faire une trêve dans le conflit.

Il y a deux types de trêves :

1. Vous arrêtez tous les deux la dispute d'un commun accord.

2. Un des deux essaye d'apaiser le conflit par une tentative de rapprochement

Une tentative de rapprochement est une manière de **dédramatiser** la situation : partir dans un fou rire, taquiner l'autre, prendre l'autre dans ses bras…
Vous montrez ainsi à l'autre que, malgré vos différends, **votre amour est au dessus de tout cela**.

Le piège est de **ne pas répondre présent** lors de ces tentatives de rapprochement. Soit vous ne les voyez vraiment pas, soit vous les ignorez consciemment par orgueil.

Si vous ne savez pas les repérer, entraînez-vous à reconnaître les signes de rapprochement en étant plus à l'écoute de l'autre. Pendant une dispute, il ne faut ni regarder en l'air ni regarder ses chaussures... Mais il faut observer ses gestes et ses mots ! Vous y décèlerez ainsi peut être une tentative de rapprochement.

Si vous refusez ces signes, apprenez à les **accepter**. Ce sont des signes d'amour, une main tendue vers vous. Si vous tenez à votre couple, vous avez le devoir d'y répondre !

Vous ne devez pas seulement être attentif aux signes de l'autre, vous devez être également acteur de ces tentatives de rapprochement ! Le bon dénouement d'une dispute dépend à 50% de vous.

Pour finir

Les disputes sont utiles au couple. Elles permettent sa construction. Il faut admettre que les tempêtes soient comme des réglages servant à renforcer votre couple. J'espère que ces quelques conseils vous permettront de mieux vivre vos moments conflictuels. Ces conseils sont inspirés du livre « Les couples heureux ont leurs secrets », de John-M Gottman.

Loi de l'attraction : Un verre d'eau magique !



Par Amandine Afonso du blog
MeilleurCoach.com

Mes capacités à vous changer

Amandine Afonso, Coach Experte en Développement Personnel & en Relations Sociales et Amoureuses, est la créatrice de MeilleurCoach.com, le très célèbre site de Coaching et de Développement Personnel.

Elle a su s'entourer des meilleurs coachs au monde comme mentors et coache également des célébrités. Elle est également écrivain. Plusieurs milliers de personnes suivent déjà ses conseils.

Amandine Afonso, toujours présente lors des dernières conférences internationales concernant des domaines très variés tels que le développement personnel, l'hypnose, la PNL, la méditation, le yoga, la communication avec les esprits, anges et personnes ayant quitté notre dimension physique, guérir par le pouvoir de son esprit, contrôler ses énergies, ses capacités à vous changer à jamais ne sont plus à prouver.

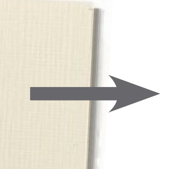
Au fils de ses années d'expérience en tant que coach et formatrice en développement personnel, elle a développé des connaissances et une expérience très pointues ainsi que des habilités extrasensorielles. Elle commence également une carrière en tant que guérisseuse par le mouvement des énergies et la médecine chinoise.

L'histoire du verre d'eau magique

Il y a quelques mois, alors que j'étais dans un avion au départ de Miami et en direction de Paris, quelque chose d'hors du commun s'est produit. Prise d'une soif incroyable, j'ai eu envie d'un verre d'eau, rien de plus banal. Je regarde donc discrètement autour de moi si une des personnes de l'équipage était disponible mais il n'y avait personne dans l'allée. Presque tous les passagers étaient endormis. Bref, je me suis dit que dès qu'il y aura quelqu'un qui passera, je lui demanderai un verre d'eau.

Une dizaine de seconde plus tard, un homme du personnel de bord marche dans l'allée. Je l'interpelle, il s'arrête et me regarde. Il tenait un verre d'eau à la main rempli ainsi qu'une petit serviette de table. Cela justifiait le fait que le verre d'eau était destiné à quelqu'un d'autre que lui. Confuse, je lui demande un verre d'eau. Il me regarde, me tend le verre et me dis, « Il était donc pour vous ! ». Je le regarde et lui dis merci. Puis lui demande, que voulez vous dire par « Il était donc pour vous ? » ?

Hasard ou coïncidence ?



« Eh bien, j'étais à l'arrière de l'avion, tranquillement assis quand soudain l'idée m'est venue que quelqu'un pourrait bien avoir envie d'un verre d'eau. J'ai donc pris un verre d'eau et commencé à marcher dans l'allée jusqu'à ce que vous m'interpeliez. Certaines choses ne s'expliquent pas. Vous m'avez sans doute appelé inconsciemment. » Puis il a sourit et est reparti.

Hasard ou coïncidence ?

J'ai été un peu surprise sur le moment. Il m'arrive beaucoup d'expériences que certains qualifieraient de coïncidences ou de chance. C'est d'ailleurs ce que moi aussi je croyais auparavant mais ma vision des choses a changé. Les coïncidences se faisaient de plus en plus courantes et à présent, des événements comme celui-ci m'arrive plusieurs fois par jour. Avec le recul, je me suis rendue compte que les coïncidences n'existent pas. On est simplement dotés d'habilités bien souvent inexploitées. On peut développer nos sens de façon illimitée. Ces fameuses "limites" que l'on se crée n'existent en fait que dans nos têtes.

La Loi de l'Attraction

On peut relier tout cela à la Loi de l'Attraction. Sur le sujet, pour ceux qui n'ont pas vu le film "Le Secret", je vous invite à le regarder au plus vite. Nous sommes les créateurs de notre propre expérience. Regardez simplement autour de vous là maintenant. Prenez 10 secondes… Vous créez vos propres expériences quelles qu'elles soient. Vos pensées sont créatrices, vous avez le pouvoir de changer votre réalité toute entière.

Voici comment cela fonctionne. Si vos idées sont négatives voire que vous avez des idées noires, vous allez attirer vers vous des expériences de vie que vous qualifierez de négatives. Si au contraire, vous avez des pensées positives, les expériences positives se bousculeront.
Pour simplifier, l'état de vos pensées guidera l'état de votre vie car vos pensées sont la force créatrice de votre propre réalité. Le positif simplifie les choses, attire le positif, le succès, la richesse, la santé et vous permet d'être heureux sur le long terme. La négativité vous éloignera chaque fois plus de vos objectifs et vous rendra à long terme malades, stressés et dépressifs. Plus vos pensées seront pures et plus vos expériences seront plaisantes.

Vous avez peut être déjà entendu cela ou vous allez me dire « Oui, rien de nouveau, je sais déjà tout ça ». Eh bien, c'est là que la différence se joue. Après le niveau intellectuel, il y a le niveau du cœur. Faites en sorte que vous l'intégriez non pas juste au niveau intellectuel mais au niveau de votre cœur. Autrement dit VIVEZ LE ! Incorporez ce concept à votre quotidien. Surveillez l'état de vos pensées au quotidien. Surveillez également votre langage. Dès que vous être entrain de dire une phrase avec une négation, transformez la de manière positive.
Par exemple, *« Je déteste »* sera remplacé par un *« Je préfère »*.

« Je n'y arrive pas », « Je ne peux pas », « Impossible », «Je ne veux pas » seront remplacés par *« Comment faire en sorte que j'y arrive », « Et si j'essayais cette méthode à la place », « Il y a toujours une solution »*...

La vie est une accumulation d'événements ordonnés qui s'enchainent d'une manière parfaite.

Hier, je conduisais et mon ami n'avait pas attaché sa ceinture. J'avais remarqué mais je n'ai rien dit. Puis, à un moment je lui dis : « Tu devrais attacher ta ceinture tu sais, la police est souvent de sortie les dimanches. » Il attache sa ceinture et environ 15 secondes plus tard, la police était arrêtée juste sur notre coté de la route. Mon ami m'a regardé bizarrement. Pour moi ce n'était pas une coïncidence. J'ai plusieurs centaines de petits exemples ainsi.

Nous sommes les créateurs de notre vie.

Ce que nous pensons se crée dans une autre dimension, une dimension non-physique. Nous sommes créés et fait d'énergie. Cette énergie est une vibration. Nous vibrons à une certaine fréquence. Lorsque notre fréquence de vibration coïncide avec la fréquence de ce que nous voulons dans la vie, celle-ci se manifeste dans notre dimension physique, autrement dit se manifeste dans notre vie.

Plus on se focalise sur le fait que c'est en train de se passer / d'arriver dans notre vie, et plus on renforce l'alignement de notre vibration entre la dimension physique et la dimension de création latente. De plus, en faisant cela, on accélère le processus de manifestation. Nos désirs se produiront alors bien plus rapidement. Par ailleurs, ils se produiront probablement d'une manière encore plus intéressante que ce que l'on avait imaginé.
Par ailleurs, plus la chose voulue correspond à quelque chose de positif, directement ou indirectement parlant, et plus l'accomplissement se manifestera rapidement, avec force et vigueur.

Il y a trois jours de cela je discutais avec Dee Wallace, l'actrice principale du film E.T. l'extra-terrestre (1982) de Steven Spielberg. Je lui demandais si elle avait une anecdote à me raconter sur comment elle avait obtenu le rôle ? Elle m'a dit quelque chose que je souhaite partager avec vous et qui illustre bien l'article. « Quand j'ai rencontré Steven Spielberg, je savais déjà que le rôle était pour moi. Je m'étais déjà imaginée travailler pour Spielberg. » Son enthousiasme et son énergie positive étaient en alignement avec le fait de décrocher un tel rôle. Le rôle était donc réellement pour elle.

Tout s'explique donc ! ;)

Nous sommes tous les co-créateurs de cet univers, les créateurs de notre vie et de nos expériences. Plus vous serez aligné vibrationnellement avec ce que vous désirez et plus votre énergie vous aidera à obtenir tout ce que vous avez besoin et ce que vous désirez, rapidement. Surveillez donc "votre positivité".

Quand vous voulez quelque chose pensez très fortement que vous l'avez déjà !

C'est le meilleur moyen d'être aligné vibrationnellement avec ce que vous désirez et ainsi favoriser la création.

10 savoirs essentiels que l'école ne vous a pas appris

Par Michaël Ferrari du blog
Esprit-riche.com

L'indépendance financière et l'éclate au quotidien

Je suis consultant indépendant, blogueur et auteur du livre Devenez Riche. J'ai créé Esprit-riche.com il y a 4 ans pour parler à la fois de développement personnel, d'argent et d'entreprenariat. Je suis passionné par la nature humaine et l'amélioration continue que j'applique sous toutes ses formes.

Mon objectif : l'indépendance financière et l'éclate au quotidien. Pour mieux me connaitre, rendez-vous ici.

L'éducation c'est essentiel. L'esprit se forme par la pratique et l'enseignement.

Dans notre système productiviste occupant les parents durant l'essentiel de la journée, l'éducation est de plus en plus entièrement confiée à l'école.

Si de nombreux savoirs sont acquis à l'école, quelques connaissances essentielles ne sont même pas abordées. La seule raison pour laquelle nous avons besoin d'une éducation de masse, c'est parce qu'il faut une production de masse à nos économies pour fonctionner. L'apprentissage « par coeur » ne permet pas d'apprendre les fondamentaux ou la sagesse nécessaire pour faire de vous un être éclairé capable de naviguer dans ce monde.

Voici 10 savoirs que l'école ne nous apprend pas :

1. Comprendre l'argent :

C'est l'avènement de l'abruti financier. En même temps, il serait illusoire et dangereux de confier l'éducation financière à des profs n'ayant jamais mis un pied dans le monde du travail et qui diabolisent souvent l'argent (tout comme on ne peut pas leur demander de former des entrepreneurs) mais d'autres formes d'éducation existent. J'ai du tout apprendre par moi-même au sujet de l'argent lorsque j'ai commencé à travailler. Ce que savent les gens au sujet de l'argent se résume souvent à : fait des études, prend le boulot le mieux payé possible et achète ta résidence principale…

2. Travailler ensemble :

Ne copie pas. Ne partage pas. Fait tout dans ton coin par toi-même. Ne collabore pas, l'autre pourrait te voler. Travailler ensemble est souvent réservée aux dernières années d'études, celles où l'apprentissage est plus opérationnel mais pour la suite, savoir travailler avec l'autre est déterminant. Dans le monde réel, travailler avec les autres est capital. Que cela soit pour devenir riche ou pour vivre frugalement avec peu d'argent, vous devez savoir travailler avec les autres.

3. Dire « je ne sais pas » :

Peur de passer pour un con devant ses petits camarades ? Quand avez-vous dit « je ne sais pas » pour la dernière fois ? Évidemment, il ne s'agit pas de s'arrêter à ça systématiquement mais « Je ne sais pas mais je vais me renseigner » ne sera pas mal perçu. Vous n'avez pas à être une encyclopédie, Google est là pour ça. Ne pas avoir la réponse n'est pas grave du moment que vous savez où la trouver ou que vous ayez une personne de votre équipe a qui demander.

4. Arrêter de vouloir être le plus intelligent :

la plupart des gens riches ou ayant choisi leur style de vie ne sont pas très intelligents selon les normes académiques. L'intelligence n'est pas leur qualité première. Ne comptez pas sur eux pour trouver le vaccin contre Alzheimer en revanche, ils sauront mobiliser les personnes et les fonds nécessaires. Ne cherchez pas à être le meilleur technicien, c'est un changement de paradigme si vous êtes indépendant. **Savoir bien s'entourer est plus important qu'être le meilleur dans toutes les disciplines.**

5. Avoir confiance en soi :

Tu sais que tu n'étais qu'une petite merde à la merci des profs n'est-ce pas ? **L'autorité, on aime ça**. D'ailleurs, c'est pour cela que maintenant vous vénérez votre supérieur hiérarchique et toutes les formes d'autorité et d'expertise. Si le respect d'autrui est universel, n'accordons pas plus de pouvoir qu'ils n'en ont déjà aux figures d'autorité.



6. Agir selon ses convictions :

Trouvez-moi une stèle qui dit ceci **« Il a fait valider tous ses documents par son supérieur et demandait toujours une autorisation avant d'agir : il a changé le monde »**. Cela n'existe pas. Le besoin d'être conforme tue nos convictions et notre potentiel. Si vous croyez qu'une idée est bonne, défendez-là. Je suis frappé chaque jour par le besoin qu'ont les gens d'avoir une procédure à suivre et surtout leur capacité à ne pas la remettre en question.

7. Se former continuellement :

Bravo, vous avez eu votre diplôme. Au revoir, revenez dans 40 ans pour occuper votre retraite. Etre un éternel étudiant (pas ~~seulement~~ pour les soirées arrosées) est capital et cela ne s'arrête pas au DIF une fois dans l'année ou à une nième année de formation universitaire lorsque vous êtes coincé dans votre carrière. **Travaillez sur vous plus que vous ne travaillez pour les autres.**

8. Accepter l'échec :

Personne ne connait votre potentiel. Celui qui tente a une chance de réussir. Celui qui échoue se rapproche de son objectif. Celui qui attend de tout savoir est sans le savoir en train de rater le retour d'expérience de l'échec. Vivre c'est échouer.

9. Arrêter de chercher à avoir une bonne note :

Pas le droit à l'erreur surtout ne te rate pas sinon c'est la mauvaise note assurée ! Tu n'as pas envie de repiquer une année hein ? Que va penser ta mère si tu as une mauvaise note ? Travailler pour atteindre vos propres objectifs au lieu de chercher à obtenir une bonne note pour ensuite tout oublier.

10. Dire stop et reprendre le contrôle :

Le slogan à l'école c'est plutôt « Tais-toi et écoute ». Combien de fois l'avez-vous entendu dire « Taisez-vous ! ». Le prof est tellement mauvais qu'il fait dormir la classe ? Pas grave, **l'ennui tu accepteras**. Ceci est fini. Si le silence est nécessaire pour qu'un cours se déroule, vous n'êtes plus obligé de la fermer en permanence et d'attendre la fin du cours pour partir. La vie est trop courte.

La question évidente, c'est comment faire pour combler ses lacunes ?

L'un des meilleurs conseils que je puisse vous donner à ce sujet est simple :

Pratiquez au quotidien

Prenez un des points qui vous tient à cœur dans cette liste et effectuez un changement dès demain. Dites « Je ne sais pas », essayez de mettre en œuvre une idée, demandez l'avis à vos collègues, définissez un plan pour votre argent… Vous verrez, c'est très amusant !

Plantons le décors

Ce premier article de l'Arbraphore vous plante le décor dans lequel nous vivons et introduit le cadre dans lequel seront orientés les futurs articles à lire.



Par Laurent du blog
L'Arbraphore

L'indépendance financière et l'éclate au quotidien

Je vis à Toulouse depuis quelques années où je crée des activités (association, entreprises) autour de la coopération, le développement de soi et l'innovation sociale.

Au gré des rencontres et différents aléas de la vie, des changements profonds sont survenus pour arriver à ce que l'on appelle une prise de conscience. Un matin vous vous réveillez et tout d'un coup le regard sur le monde qui vous entoure change. Le travail, les amis, la famille, ma compagne, tout était ressenti différemment. Mes centres d'intérêts ont glissé, nombre de mes convictions sont parties en fumée. Aucune tristesse mais le bonheur de s'être réveillé. Depuis, je vis la vie différemment en allant d'émerveillement en d'émerveillement. J'ai décidé de partager avec vous cette nouvelle branche de mon arbre. Ou plutôt, devrais-je dire, nouveau tronc sur lequel toutes les branches poussent maintenant. Les fruits, ce sont les articles. Les partagerez-vous, les trouverez-vous beau, nourrissant ? Je l'espère

Charles, Joséphine, Alexandre et Amandine : 4 siècles les séparent...

Il n'y a pas si longtemps de cela, quelques décennies, voire siècles, la vie de Charles était simple. Sa voie était toute tracée dans son comté de quelques centaines d'âmes. Dans sa jeunesse, Joséphine, sa voisine, lui plaisait. Leurs familles respectives étaient en bon terme. Il savait qu'un jour il la demanderait en mariage. Son père lui transmettrait son atelier de forgeron réputé dans toute la région pour la qualité des armes produites nécessaires aux seigneurs les défendant. Grâce à ce travail, l'avenir de sa famille était assuré. Ses enfants suivraient le même chemin.

Cette vie simple et prévisible, il l'aimait.

Alexandre a aujourd'hui 35 ans. Chargé de clientèle dans une grande banque nationale, il a décidé d'arrêter. L'une des plus importantes crises financières des dernières décennies est passée par là. La fierté d'être banquier s'est envolée.

Amandine, sa compagne depuis 3 ans n'est plus réellement là. Pauline, récemment rencontrée, lui promet un avenir tellement plus excitant !

Dans ces moments de changement, beaucoup d'autres problèmes refont surface comme sa relation compliquée avec son père.

Travail, relations amoureuses, sociales, tout se mélange... Son cerveau entre en ébullition. Que faire ? De quoi sera fait demain ? Il ne le sait pas. L'angoisse le saisit un peu trop souvent.

En regardant en arrière, il se demande comment il a pu en arriver là. Parfois il a l'impression d'avoir déjà vécu 3 fois la vie de son grand père en seulement 35 ans !

Ces deux scénarios sont-ils caricaturés ? Pas si sûr. Vous vous sentez sans doute concerné ou alors vous pensez à l'un de vos proches en lisant ces quelques lignes. Je suis sûr, vous recherchez des réponses, des vérités, quelque chose qui donnerait du sens à tout cela. Ou encore une méthode, un truc qui vous permettrait de mieux vivre les changements, de réussir là où pour le moment vous avez accumulé certains échecs.



L'afflux d'informations ne vous est pas d'un grand secours. Que ce soit dans les journaux, à la télé, à la radio, sur internet, ou via vos amis/familles, vous entendez en une seule et même journée, des vérités et leurs contraires. Certes, cela ne nous avance guère, car tout ce beau discours peut vous amener à une conclusion dangereuse : à quoi cela sert-il alors de prévoir, se fixer des objectifs ? De toute façon, c'est autre chose qui m'arrivera !

Je ne peux vous donner tort à cette question mais cette attitude n'est elle pas un peu trop fataliste ?

Et dans la vie réelle ?

La vie réelle est d'abord complexité et impermanence

Oui, la vie est complexe et nous ne comprendrons jamais le dixième de ce qui se passe. Vous souhaitez tout comprendre et contrôler ? Je ne voudrais pas vivre à votre place car cela doit être épuisant ;-)
Oui, la vie est impermanence.

Tout ce qui fige, tue le vivant. Avez-vous déjà vu un être vivant rester le même éternellement ? Le changement, l'évolution est un mécanisme fondateur de la vie.
Et à notre époque tout va toujours de plus en vite. Pensez-vous pouvoir arrêter le temps et vous cacher de chaque évènement de la vie ?

Nous traînons derrière nous des siècles de préjugés grâce à une vision dualiste, opposable des choses. Vision qui n'a qu'un seul objectif, vous figez dans un état : je serais fidèle ou volage, artiste ou scientifique, hétéro ou homo, riche ou pauvre, fort ou faible, ...

Le changement fait partie de la vie. Votre plus grand défi n'est pas de trouver votre rôle, votre case dans la société mais de développer votre capacité à changer pour accompagner le mouvement dans le respect de ce que vous êtes.

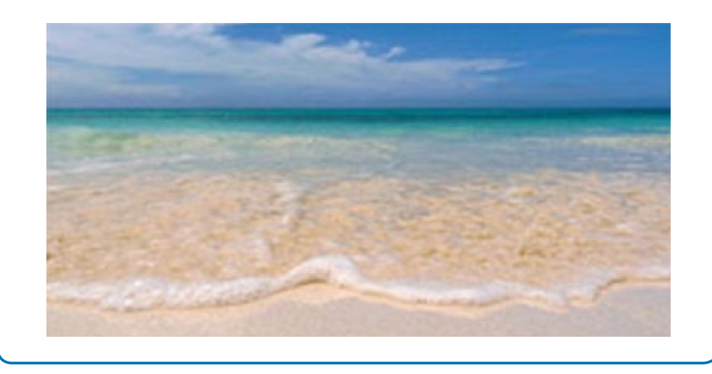
Etes ce que vous êtes, assumez-le et déjà vous aurez franchi un grand pas. Puis la vie se chargera d'ajouter un évènement ou un élément nouveau pour vous ouvrir sur un nouveau potentiel de votre personne.

L'Arbraphore se fixe un premier objectif, celui de vous donner des clés pour accompagner le mouvement, le vivre et grandir avec.

La vie réelle est placée sous le signe du co and co

Imaginez-vous ...

Imaginez-vous, tel un Robinson, seul sur votre île déserte. Vous êtes allongé sur une plage et vous contemplez l'océan, la beauté ondulatoire des vagues... Allez-y, fermez les yeux le temps qu'il faudra pour visualiser cette belle scène puis ouvrez les à nouveau...



Qu'avez-vous ressenti ?

Qu'avez-vous ressenti ? Un moment d'évasion, de bien-être et de calme ? Enfin le monde s'est arrêté et vous avez pu ETRE VOUS. Le temps s'est figé.
Oups ! Mais c'est impossible ! La vie est impermance ! Cette visualisation n'est pas réaliste, je ne peux pas vivre ainsi.

Mon environnement me ramènera toujours à la réalité : des rencontres avec des personnes non désirables, des situations enthousiasmantes, une mouche dérangeant ma sieste, ...

Cet environnement, capté grâce à mes cinq sens, ressenti grâce à mon coeur, il me rend vivant. Il met en lumière des choses auxquelles je n'avais jamais pensé, il me fait grandir, il me montre qui je suis et où j'en suis.

Oui car la vie est aussi collaboration, coopération, co-création, ... Tous les «co» imaginables.

Développer sa capacité à coopérer et vivre avec son environnement est une grande clé de réussite pour expérimenter, enseigner aux autres ce que vous êtes tout en vous enrichissant de leurs propres qualités.

L'Arbraphore se fixe un second objectif, celui de vous amener à découvrir les vertus du «co» pour le bonheur de chacun et de tous.

Êtes-vous riche ?

Mes Finances Perso

$:)

Par CC du blog
Mes Finances Perso

Pourquoi et comment devenir riche ?

Ici CC, le gars derrière Mes Finances Perso. Je suis une personne qui a de l'ambition à l'infini et un focus d'enfer vers l'obtention de ma vie de rêve. J'ai le désir profond d'aider et de motiver les autres en leur donnant des trucs simples et efficaces sur les finances personnelles afin qu'ils puissent, eux aussi, réaliser leurs rêves les plus fous. Venez à ma rencontre, j'adore rencontrer des gens motivés qui ont à coeur une vie remplie de richesses de toute sorte !

Je suis sérieux ! Est-ce que vous pensez sincèrement être riche en ce moment ?

Laissez-moi deviner vos réponses ! Serait-ce...

- *(silence / malaise / gêne)*
- *Non !*
- *Euh, pas vraiment...*
- *Non, car (insérer excuses et/ou justifications)*

Ou plutôt...

- *… euh, oui ! Je crois bien car je touche un gros salaire !*
- *Oui, si on ne compte pas mes dettes bien sûr...*

Soyons honnêtes. Une quantité impressionnante de gens aimerait devenir riche. Pourtant, rares sont ceux qui peuvent répondre intérieurement qu'ils le sont vraiment, ou qu'ils pourront un jour l'être avec certitude.

Cet article sera à la fois pratique, concret et utile. Il vous servira de point de départ pour devenir riche.

Au fait, pourquoi devenir riche ?

Chacun a ses raisons personnelles.
Voici mes deux raisons favorites :

1. **Avoir les moyens de vivre mes rêves les plus fous.** Je veux voyager partout dans le monde, quitter mon emploi beaucoup plus rapidement que la norme et passer plus de temps dans des projets qui me tiennent vraiment à coeur.

2. **Éliminer toutes les émotions négatives reliées au manque d'argent.** Lorsque l'argent commence à manquer, une panoplie d'émotions négatives naissent en nous : stress, angoisse, peur et frustration, pour n'en nommer que quelques-uns.

J'ai constaté au fil des années que je ne suis pas le seul à vouloir ce genre de choses.

Pourquoi la majeure partie des gens n'est donc pas sur la voie de devenir riche ?

Voilà une question qui me passionne. C'est d'ailleurs une des raisons pourquoi j'ai lancé Mes Finances Perso en 2009 : je veux aider les gens à mieux faire avec leur argent via des trucs simples et les motiver à passer à l'action. Au final, j'espère que ces outils les aideront à ce que l'argent ne soit plus jamais une barrière pour réaliser ses rêves.

Mes observations des dernières années m'amènent à penser que 2 éléments sont la cause de cette disparité entre le désir de devenir riche et les résultats décevants :

1. **Le manque de connaissances sur le sujet :** Il faut comprendre et maîtriser les concepts fondamentaux des finances personnelles.

2. **L'inaction :** Comprendre les concepts fondamentaux, ce n'est qu'un pré-requis. Ce n'est que lorsqu'on passe à l'action et qu'on les applique que les résultats commenceront à apparaître.

Vous êtes prêts ? Allons-y !



Commençons avec le problème du manque de connaissances.

6 concepts fondamentaux à maîtriser pour devenir riche

Apprenez-les et maîtrisez-les sur le bout de vos doigts.

Dépensez moins que ce que vous gagnez.

Imaginez un seau. Qu'arrive-t-il lorsqu'on y pointe un boyau d'arrosage où l'eau y circule ? Le seau se remplit d'eau, évidemment me direz-vous. Vous avez bien raison.

Perçons maintenant un trou dans le fond de ce seau. Que se passe-t-il ? Une quantité d'eau s'échappe, mais puisque le débit en entrée est suffisant, il est quand même possible de remplir le seau. Si la circonférence du trou est environ égale à celui du débit d'eau entrant, le niveau d'eau restera le même, sans aucune possibilité d'accumulation d'eau dans le seau. Lorsqu'il n'y a pas de fond au seau, aucune accumulation d'eau n'est possible à l'intérieur : L'eau sort aussi vite qu'elle y entre.

Stop ! Réalisez ceci. Être plein à craquer, ou riche, nécessite justement d'avoir plein d'argent. Pour en avoir plein, vous devez en accumuler graduellement. Vos probabilités de devenir riche sont très faibles si l'argent qui entre dans vos comptes bancaires sort aussi vite ou plus vite qu'elle n'y entre.

D'accord. Que faire ? Il y a deux façons d'améliorer son "cashflow" : Augmenter ses revenus et dépenser moins (ou plus intelligemment).

Cessez de penser que les dettes sont normales : libérez-vous de celles-ci.

Achetez maintenant, payez plus tard !
Achetez maintenant, payez en 36 versements FACILES !
On connaît la chanson.

Tout va si vite aujourd'hui, il nous semble presque impossible d'attendre d'avoir les moyens avant de s'offrir quelque chose.

Stop ! Réalisez ceci. Si vous n'avez pas l'argent pour payer, eh bien, c'est exactement ça, vous N'AVEZ PAS L'ARGENT !

D'accord. Que faire ? Économiser / Épargner un bon pourcentage du prix de l'item en question AVANT de l'acheter. Voici quelques-uns des avantages de cette technique :
• Vous éviterez de payer plus cher pour la même chose (intérêts sur le prêt). Même dans le cas des prêts "sans intérêts", vous êtes souvent victimes d'un prix de base gonflé. Méfiez-vous.
• Vous apprécierez votre achat BEAUCOUP plus, car vous l'aurez désiré un bon moment. Plus de satisfaction = On se sent bien = Succès !
• Après avoir attendu durant plusieurs semaines ou mois, vous serez certains d'avoir fait le bon choix au moment de l'achat. Ainsi, vous évitez de faire des achats impulsifs que vous regrettez par la suite. De plus, il y a de fortes chances que vous abandonniez l'idée d'acheter l'item en question en cours de route, donc plus d'argent pour vous !
• En épargnant l'argent sur une période donnée avant l'achat, votre argent travaille pour VOUS plutôt que l'inverse. En effet, de l'argent dans un compte épargne gagne de l'intérêt et grossit d'elle-même.
• Vous éprouverez une meilleure sensation de contrôle de vous-même vis-à-vis les grandes boîtes qui sont passées maîtres dans l'art de la psychologie de l'influence.

Devenez un(e) pro de l'épargne : payez-vous en premier.

Vous en avez marre de voir votre argent s'envoler après avoir fini de tout payer vos factures et dépenses habituelles à la fin du mois ? Avoir la sensation de ne plus avoir un rond après que tout ait été payé ?

Stop ! Réalisez ceci. Êtes-vous de ceux qui pensent ne pas avoir assez d'argent pour économiser ou en mettre de côté à la fin du mois ?
D'accord. Que faire ? Accordez-vous une plus grande importance : développez l'habitude de vous payer en premier suite à une entrée d'argent (comme à la suite d'une paye, par exemple). Prenez l'habitude de retirer, de façon systématique, une somme représentant environ 10% de la somme déposée et de la déposer dans un endroit plus difficile d'accès, comme dans votre compte d'épargnes.

L'important ici est de forger une nouvelle habitude saine et de la conserver. Développez le réflexe d'envoyer une somme d'argent, en premier, dans VOS poches à vous. C'est ainsi que l'on se paye en premier et qu'on commence à créer notre montagne de richesse.

Attention ! À tous ceux qui pensent ne pas pouvoir implémenter cette stratégie; j'ai un seul conseil à vous donner : commencez avec 5% de la somme déposée. Vous ferez l'agréable surprise que vos habitudes de consommation s'ajusteront d'elles-mêmes au cours du mois.

Investissez temps et/ou argent dans un futur prometteur : le vôtre.

Simplement dit, investir permet de retirer davantage que ce que l'on a introduit.

Stop ! Réalisez ceci. Êtes-vous déjà en train de trouver des excuses pour penser que vous ne pouvez pas investir ? Serait-ce l'âge, le manque de connaissances ou encore, le manque d'argent ? Ces excuses sont tout simplement des barrières qui vous empêchent de faire le plus important, c'est-à-dire COMMENCER.

D'accord. Que faire ? Pour ceux qui désirent investir de l'argent, en particulier dans la bourse, voici une stratégie fort simple que je recommande. Bâtissez-vous un portfolio d'investissement qui comporte des fonds INDICIELS et investissez régulièrement dans celui-ci (mensuellement, par exemple).

En ce qui a trait aux avantages d'investir dans les fonds indiciels; je pourrais en parler longtemps. Pour nous sauver du temps, je vous conseille simplement de vous renseigner sur le sujet au maximum. Avis aux personnes sérieusement intéressées : lilsez le livre "The Boglehead's Guide to Investing". Vous comprendrez hors de tout doute pourquoi les fonds indiciels représentent une des meilleures stratégies d'investissement dans le marché boursier et aussi pourquoi vous en entendez si peu parler.

Ceux qui préfèrent plutôt essayer d'investir de leur TEMPS : Investissez du temps dans des projets qui vous passionnent.
Par exemple, vous pourriez bâtir un site internet autour d'une passion ou d'un sujet sur lequel vous avez beaucoup de connaissances. Pour les intéressés vers cette voie; je vous recommande le livre "Career Renegade" de Jonathan Fields.

Développez votre amour pour les chiffres : mesurez et calculez plus souvent.

Combien coûte une hypothèque de 200 000 sur une base mensuelle ? Combien puis-je mettre d'argent de côté ce mois-ci ? Ai-je les moyens de m'offrir ce restaurant chic ?

Stop ! Réalisez ceci. Cessez de vous tracasser avec ces questions en prenez action. Calculez et trouvez vos réponses.

D'accord. Que faire ? Armez-vous d'un fichier Excel, d'un papier & crayon ou d'un feuille de calcul gratuite de Google Docs. Entrez vos chiffres, utilisez des formules simples, estimez et calculez. En quelques minutes, vous disposerez des informations nécessaires pour prendre une décision éclairée.

Instruisez-vous de sources qui ont fait leurs preuves.

Beaucoup de personnes vivront leur vie sans avoir connu ou appliqué de vrais bons conseils sur la gestion de leur argent.

Stop ! Réalisez ceci. Ni vos parents, ni votre conjoint(e), ni vos ami(e)s et ni votre conseiller financier a plus à coeur votre bien-être monétaire que vous-même.

D'accord. Que faire ? Instruisez-vous via des sources fiables et objectives. Vous avez besoin de conseils de gens qui ont très bien réussit avec leur argent et qui ne bénéficieront pas financièrement des décisions que vous prendrez avec votre argent.
Ma suggestion ? Des livres de qualité sur le sujet.

Quelques suggestions : Devenir Riche (“I will teach you to be rich”), “Your Money or your Life”, Père Riche Père Pauvre et “Your money: The missing Manual”.

De plus, consultez mon blogue Mes Finances Perso, c’est un condensé des concepts des livres que j’ai lus, appliqués et testés pour vous.

Le problème de l’inaction. La solution du momentum

Réglons maintenant le problème de l’inaction cité précédemment.
Bon, vous pensez maintenant avoir tout ce qu’il faut pour réussir. Faites attention. Si vous essayez de tout appliquer ceci, vous risquez de faire du progrès pendant un moment, puis d’abandonner et revenir à vos vieilles habitudes de mauvaise gestion de votre argent.

Je le sais; j’ai passé par là. Je l’ai constaté à maintes reprises en observant des gens qui étaient, à la base, très motivés à prendre le contrôle de leurs finances. **À retenir : Le perfectionnisme est votre pire ennemi si vous voulez reprendre le contrôle de vos finances personnelles de A à Z.** Soit vous perdrez la tête et abandonnerez, soit vous ne passerai jamais à l’action et toutes vos bonnes idées resteront dans votre tête.

Quel est l’ingrédient secret pour garder son train sur les rails menant à la richesse? Le momentum.

Le momentum est le concept le plus important à appiquer pour réussir à devenir riche. C’est grâce à lui que vous pourrez continuer de prendre les bonnes décisions pour agir dans le même sens que ce que vous désirez vraiment.

Comment faire pour construire son momentum ?

Je vous conseille 2 choses. Tout d’abord, ça vous prend une feuille et un crayon. Il existe un phénomène dur à expliquer mais bel et bien réel : les tâches que l’on écrit sur papier ont beaucoup plus de chances d’être réalisées. Ensuite, retenez ceci : je veux que vous écriviez des toutes petites tâches à faire qui, lorsque réalisées, vous approcheront un peu plus près de vos buts.
Commencez par choisir UN des 6 concepts mentionnés ci-dessus. Choisissez une toute petite tâche que vous allez faire pour vous améliorer dans cette voie, puis écrivez-là au présent de la façon la plus claire et précise que possible.

Par exemple, si vous décidez de commencer à épargner, vous pourriez écrire “Cette semaine, je vais déposer 10% de ma paye après l’avoir reçue.”.

Conservez ce papier, plié en 4, sur vous en permanence.

Lorsque vous aurez complété cette tâche (et vous réussirez car elle est petite et mise par écrit), rayez-là, puis écrivez-en une nouvelle.

“Rinse and Repeat”
- CC

Vous avez aimé ? Prenons contact
http://www.mesfinancesperso.com/

Crédit photo :Source : epSos.de

www.mesfinancesperso.com

Des sources d'inspiration pour se fixer des objectifs



Par Fabrice Foucaud du blog
Prolire

Vous aidez à vous surpasser

Ingénieur de formation, Fabrice Foucaud est toujours curieux de développer de nouvelles compétences. Il est passionné par les personnes qui entreprennent des projets et réussissent. Pour en savoir plus, découvrir des idées de compétences à acquérir et connaître d'autres auteurs qui pourront vous aider à vous surpasser, recevez dès maintenant Le petit guide du changement.

Avez-vous envie de vous améliorer dans un domaine qui vous intéresse ? Vous devez spécifier ce souhait plus en détail et vous fixer un objectif.

L'art de se fixer des objectifs est un outil puissant pour progresser et avancer dans la vie. Il faut savoir les déterminer intelligemment pour les atteindre, voire les dépasser.

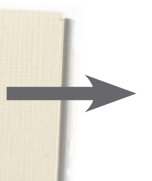
Pour se fixer des objectifs, de nombreux auteurs qui ont réussi professionnellement (par l'écriture de livres, par la création de séminaires etc...) ont leurs méthodes. Afin de vous fixer vos propres objectifs, un aperçu de ces méthodes est proposé dans cet article.

Qu'est ce qu'un objectif bien défini ?

Vous avez une idée d'un projet à accomplir. Pour ne pas que cela reste une idée en l'air et rapidement oubliée, il vous faudra la spécifier selon cinq critères. Votre futur projet est un objectif qui doit être Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temporel.

Par exemple, si vous êtes dans un certain niveau scolaire ou universitaire, vous pouvez vous dire : dans un an, je dois être admis au niveau supérieur. Ainsi, vous avez un an pour travailler régulièrement et atteindre cet objectif, notamment par l'obtention de bonnes notes aux examens.

Méthode pour avoir des objectifs à long terme



Ces cinq critères constituent la méthode SMART. Pour chaque objectif, ou projet, vous pouvez écrire sur un papier un paragraphe qui caractérise ce projet selon les cinq critères. Vous déterminez également quelles sont les principales actions à mener pour satisfaire ces critères.
Au delà de la spécification rigoureuse de votre objectif, vous pouvez faire un exercice de visualisation. Vous vous imaginez dans une situation futur où votre objectif est déjà atteint. En quoi votre vie est-elle meilleure ?

Ce travail permet de déterminer quelles sont les raisons qui vous poussent à atteindre cet objectif. Par la pratique régulière de cet exercice, vous n'oubliez pas que vous avez des efforts à fournir pour mener votre projet à bien, et vous restez motivé lorsque vous rencontrez des obstacles dans votre parcours (fatigue, lassitude, etc...)

Méthode pour avoir des objectifs à long terme

Dans un premier temps, vous pouvez prendre une feuille de papier et noter toutes les idées qui vous passent par la tête. Dans les prochaines années, qu'est ce que vous voulez être, faire, voir, obtenir ?

Pour chaque point de votre liste, vous estimez en combien de temps cet objectif est atteignable. Vous pouvez repensez votre liste de telle sorte à ce que le nombre d'objectifs soit équilibré sur les dix prochaines années. Pour les périodes suivantes : un an, trois ans, cinq ans et dix ans, vous sélectionnez les quatre objectifs qui vous tiennent le plus à cœur.

Ainsi vous obtenez seize projets majeurs à réaliser dans les dix prochaines années. Bien sûr, vous pourrez reconsidérer cette liste régulièrement, tous les ans par exemple. Cela vous donne quand même une bonne idée de ce que vous souhaitez faire de votre vie.

Cet exercice est une des sept stratégies énoncée par Jim Rohn dans son livre Stratégies de prospérité. Je vous invite à consulter les autres stratégies qui sont importantes à connaître.

Réalisez vos rêves dans l'année

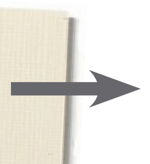


Avec la méthode précédente, vous pouvez établir un plan de carrière sur 10 ans, voir plus, et rêver de tout ce que vous pourrez faire plus tard, au moment de la retraite par exemple, quand vous aurez plus d'argent, plus de temps etc...

Plutôt que de remettre vos projets à « plus tard », ce qui augmente la probabilité qu'ils ne se réalisent jamais, pourquoi ne pas les réaliser au plus vite ?

Considérez les six et douze prochains mois, et lister vos rêves en répondant aux questions du chapitre précédent. Vous avez envie d'aller en Australie ? De créer une société ? De piloter une porche ?

Etablissez votre propre méthode



Déterminer le coût de vos quatre principaux rêves, et le plan d'action à mener pour les réaliser. Vous réaliserez peut être que ce n'est pas si compliqué que vous le pensiez à première vue, et vous vous passerez à l'action plus facilement.

Déterminer et vivre ses « chronorêves », c'est ce que réalise régulièrement Timothy Ferris, et il nous fait part de son expérience dans son livre La semaine de 4 heures.

Menez une vie équilibrée et réjouissante

Prenez une période fixe, disons un an. Plutôt que d'être obsédé par les problèmes qui vous posent le plus de souci actuellement (votre réussite professionnelle, votre réussite financière etc...), considérez les différents domaines qui caractérisent notre vie :

- Travail
- Finances
- Relations
- Famille
- Santé
- Mental
- Aisance sociale
- Émotions
- Spiritualité
- Caractère
- Contributions
- Aventure / Fun

Pour chaque domaine, attribuez-vous une note entre 1 et 10 en ce qui concerne votre situation. Si la note n'est pas égale ou supérieure à 9, c'est que vous avez quelque chose à améliorer sur cet aspect.

Ainsi, vous déterminez des objectifs pour progresser dans les différents domaines. Cet exercice est pratique pour prendre du recul d'une manière globale sur votre vie. Il est proposé par Steve Pavlina dans son livre Personnal Development For Smart People. Encore une bonne idée de lecture.

Établissez votre propre méthode

Avec ces auteurs et leurs méthodes, vous avez désormais de bon outils pour vous fixer des objectifs. Vous vous poserez les bonnes questions, et déterminerez les actions à mener pour les atteindre.

Vous utiliserez simplement du papier et un stylo, ou alors un outil électronique de type smart-phone. Vous vous concentrerez sur réalisation de vos rêves, ou vous essaierez de vous améliorer dans différents domaines et chercherez des idées de nouvelles activités.

N'hésitez pas à faire une synthèse des différentes méthodes ci-dessus en fonction de votre personnalité. L'important est de savoir où vous voulez allez et de réaliser ce que vous comptez faire. C'est tout le mal que je peux vous souhaiter.

Crédit photo : John O'Nolan.

Ce que les profs ne vous disaient pas à propos de l'école…
et comment la situation à (heureusement) évoluée.



Par Mohamed Mouras du blog
Seme un acte

Vous aidez à vous surpasser

Cultivateur positif de Leaders remarquables et indispensables. J'écris régulièrement sur Semeunacte.com et j'offre en accès libre 220+ articles pour vous aider à miser sur vous-même et apprendre à gérer vos projets. Oh j'oubliais, je mène aussi une carrière de Père immature et de Samouraï intègre 🙂

Il n'y a pas de secrets pour réussir à l'école… vraiment ?

Oui vraiment, il n'y a que des conseils pour réussir. Cependant je dois avouer que du point de vue d'un prof il y a quand même des méthodes pour apprendre et/ou avoir un parcours scolaire sain et pourquoi pas, intéressant.

1. L'école est un système… et comme tout système, elle a des clés qui mènent au succès… ou à l'échec

Il y a peu d'élèves qui comprennent ce principe consciemment. Cependant je peux raisonnablement dire qu'il y a tout de même un nombre assez conséquent d'élèves qui comprennent ce fondement de manière inconsciente.

L'école est un système. Les profs ne se ressemblent pas et le comprendre (vite si possible) est la meilleure chose qu'un apprenant puisse faire.

En fait :

- Tous les profs ne cherchent pas à développer les mêmes qualités chez leurs élèves.
- Tous les profs ne cherchent pas le même type de réponses chez leurs élèves.
- Tous les profs ne voient pas l'ambiance de leur classe de la même manière.

En discutant avec mes collègues, j'ai pu m'apercevoir que certains élèves étaient radicalement différents dans d'autres cours. La raison ? Je pense qu'étant plus intuitif que les adultes, les jeunes élèves arrivent à savoir rapidement comment adapter leur comportement et leur travail au style du prof qu'ils ont en face d'eux.

Les élèves qui ne comprennent pas cet état de fait sont ceux qui galèrent le plus.

2. Le Bac n'est pas une fin, c'est une clé

Qui ouvre sur un monde de factures, de soucis et de cheveux blancs ! A dire vrai, je ne rigole pas vraiment car c'est réellement ce qu'est le bac !

Je me souviens parfaitement du moment où j'ai réussi à avoir mon bac en poche. C'est le jour où mon père à arrêter de m'ennuyer avec mes résultats scolaires. Le fait est que je comprends sa réaction. Pour sa génération le baccalauréat, c'est l'aboutissement, la fin d'une ère.

Pour notre génération, et plus encore pour celles à venir le Bac est aussi utile… qu'une assurance. On paie pour l'avoir en poche en se disant intérieurement que ça ne sert à rien… en ESPERANT que ce bout de papier ne serve à rien ! La réalité malheureusement est que le Bac ne recèle aucune compétence pratique, il faut donc s'en servir comme clé pour aller chercher ces précieux savoir-faire.

3. L'école c'est une assurance et rien d'autre

Je vous souhaite de n'en avoir jamais besoin mais si le besoin, un jour, se fait sentir… sachez que vous vous en voudrez.

Pourquoi est-ce que vous payez les assurances que vous payez ? Voiture, maison, responsabilité civile ? Vous payez toutes ces assurances (souvent en doublon d'ailleurs) parce que vous vous dites… on ne sait jamais, c'est juste au cas où !

C'est une phrase que je répète constamment mes élèves. Peut-être que vous ne travaillerez jamais avec vos diplômes mais si quelqu'un un jour se met entre vous et votre rêve et vous demande un vulgaire bout de papier, vous serez bien content lorsque vous pourrez le lui coller sous le nez et l'écarter de votre chemin.

4. 20% de vos efforts produisent 80% de vos résultats

Voila une des clés du succès que je m'efforce d'enseigner avec passion à mes jeunes :

> Travailler c'est bien.
> Travailler dur c'est très bien.
> Travailler efficacement c'est la clé.

Je leur pose la question qui suit :

« Combien de temps pensez-vous que moi votre prof, je passe de temps à la maison à faire le travail de l'école »
Les réponses varient, mais au final, je leur dis la vérité : « 0 heures, 0 minutes, je n'emmène jamais de travail à la maison ».

Certains de mes étudiants s'en sont déjà aperçus et appliquent la règle des 20/80, ils s'en tirent très bien avec ce qu'ils réussissent à apprendre pendant les cours. Pour les autres, voici ce que je leur dis :

« Personne n'aime les devoirs et moi le premier, cependant moi, j'ai des périodes de libre durant la journée pour travailler, vous non, c'est pourquoi vous sortez plus tôt que nous. »

Au bout de quelques semaines mes étudiants comprennent qu'il est inutile de me demander combien de temps ils doivent réviser pour avoir une bonne note. Ma philosophie d'enseignement est de leur faire prendre conscience de leurs qualités d'apprentissages personnelles. En en prenant conscience, ils deviennent meilleurs à ce qu'ils ont toujours fait de bien, ils se mettent juste à viser l'excellence dans leur domaine particulier.

5. L'école est basée sur la mémoire

J'ai toujours trouvé que le concept d'intelligence était surfait. En fait je trouve que c'est le genre de mot fourre-tout que les profs disent en général un peu facilement pour booster des élèves qui ont du potentiel mais qui flirtent un peu trop souvent avec la moyenne.

L'école, dans sa forme la plus commune fait la part belle à la fonction mémorielle du cerveau. Les maths sont une suite d'équations types qui ne différent souvent que par les chiffres et les lettres qu'on y associe. Les langues sont une suite de vocabulaire et de structures grammaticales qui n'ont pas évoluées depuis belle lurette.

Je ne dis pas qu'il ne faut pas réfléchir, je dis que :

> 80% des meilleurs résultats sont obtenus par 20% des étudiants qui ont beaucoup de mémoires et qui lui associe un soupçon de jugeote.

6. L'école c'est tout sauf une question d'intelligence

Au final, c'est ce que j'essaie d'insuffler à mes élèves. Je suis sincèrement désolé de voir que nombre d'entre eux ont une estime de soi vraiment basse, et pourquoi ? Parce que quelque part dans leur parcours scolaire, les biens intentionnés adultes ont finit par leur faire croire que leurs résultats scolaires moyens reflétaient leurs capacités intellectuelles.



Je parle en connaissance de cause. Il n'y a rien de plus faux. J'espère que les jeunes qui liront cet article s'en rendront compte. Ce qui détermine la réussite à l'école dépend de trois critères :

- La capacité à penser comme l'école le demande, c'est-à-dire de manière linéaire.
- La capacité à mémoriser beaucoup d'informations en peu de temps.
- La capacité à faire ses bêtises en sous-marin afin que le prof ne perde pas la face en laissant l'élève s'en tirer.

7. L'école c'est 15 ans, le reste s'appelle la vraie vie

Être bon à l'école, c'est bien. Être très bon à l'école c'est très bien… à condition d'avoir des méthodes de travail qui permettent de simplifier au maximum le travail en classe et à la maison. En fait tous les élèves (et surtout tous les parents) devraient s'apercevoir que l'école est importante mais que ce n'est pas une fin en soi.

Trop d'élèves, et soyons franc, c'est aussi de notre faute en tant que prof… oublient que le but n'est pas les bonnes notes ni même le diplôme, le but de l'école c'est :

> Apprendre à apprendre, le but est d'ouvrir des portes en soi, apprendre à se connaitre et mieux connaitre autrui.
> Le but c'est de se préparer à une vie active, productive, d'accord mais surtout riche en expériences.

Le but c'est le choix. Les diplômes donnent le choix… le choix de pouvoir donner à sa vie la ou les directions que l'on souhaite pour soi-même.

Du Coup, Être Un Simple Prof N'a Plus De Sens Aujourd'hui !

La profession a évoluée… mais infiniment moins vite que les apprenants. Après de nombreuses remises en question et à la lumière de ce que j'ai écrit plus haut, j'ai eu envie de redéfinir mon métier.

J'ai la chance de travailler à l'étranger dans une école internationale. Le programme est en anglais et est bien différent de ce qu'on peut rencontrer en France. Je suis professeur de Français Langue Etrangère mais je suis aussi formateur en Technologie de l'Information et de la Communication et la réalité de cette jeunesse changeante nous a amenés à changer notre conception de l'éducation.

Je suis devenu plus un facilitateur, un Project Manager qu'a proprement parlé un prof

Plutôt que de combattre le changement, nous avons décidé de l'embrasser, d'en faire un allié. La réalité est qu'imposer aux jeunes d'aujourd'hui l'école de notre enfance est une formidable perte de temps et d'énergie… ils la combattront de toutes leurs forces.

Au lieu de cela, nous avons développé ce que l'on appelle dans notre jargon le « Project-based Learning ». **L'apprentissage basé sur des projets.**

Je vous donne l'exemple du travail que nous venons de terminer avec les Grade 10 (nos Secondes). Nous voulions aborder le thème « Vivre une vie saine ». Au lieu de leur balancer le vocabulaire à apprendre et la grammaire à assimiler, voilà ce que nous avons fait :

• Nous avons lu un texte pour nous mettre dans le bain
• Nous avons sélectionné le vocabulaire utile
• Nous avons créé une dizaine de phrases choc par étudiant à l'aide de Google Traduction (oui Google Traduction est un outil formidable et je n'ai pas honte d'apprendre à mes jeunes à se passer du dico, n'oubliez pas : embrassez le changement)
• Nous avons sélectionné une dizaine d'images pouvant représenter nos mots
• Nous nous sommes servis de PhotoFiltre pour retravailler les images et coller le texte sur les images. (En explicitant la source des images)
• Enfin nous avons monté une présentation « Animoto.com » de notre travail.

Ai-je vraiment besoin de démontrer l'intérêt de travailler à la Project Manager au lieu d'un prof traditionnel ?

• La langue est UTILISEE et pas seulement étudiée
• Les compétences informatiques doivent être utilisées même en Français
• Les projets ; c'est ce que les étudiants d'aujourd'hui connaitront toute leur vie d'adulte alors autant les y habituer
• Apprendre à s'organiser est une compétence que l'on garde à vie
• Apprendre à combiner ses ressources est primordiale dans l'âge de l'information

Les classes d'aujourd'hui sont des équipes

Et comme dans toute équipe il faut un leader, c'est moi. Et comme tout vrai leader mon travail c'est l'étincelle… après je dois m'effacer pour laisser la créativité de mon équipe s'exprimer… et ils n'ont pas besoin de leur Manager pour s'exprimer.

La preuve dans cette vidéo que nos étudiants (14 à 17 ans) ont mise au point pour récolter des dons afin de payer leur voyage au Sri-Lanka. En Novembre prochain, ils y seront afin d'aider à construire la future maison d'une famille Sri-Lankaise.

Photo credit: ajari

Devenir entrepreneur jeune pour être heureux le plus tôt possible



Par Jérôme du blog
Pourquoi entreprendre

Vivre pleinement sa vie

Ancien étudiant en école de commerce, j'ai décidé de me lancer dans l'entrepreneuriat plutôt que d'accepter les offres d'emplois que l'on m'a proposées. J'ai souhaité créer mon entreprise pour vivre pleinement ma vie et pour avoir la chance de faire ce que j'aime faire. Cela est possible dès la fin des études, et c'est-ce que j'aimerais montrer sur mon blog Pourquoi entreprendre

«Je suis le maître de mon destin. Je suis le capitaine de mon âme…» [William Ernest Henley]

Voici une expression que j'aime beaucoup. L'idée de pouvoir contrôler son propre destin, d'avoir le libre arbitre et de vivre sa vie comme on a vraiment envie. Cela est possible, j'en suis convaincu ! C'est ce que j'essaie de vous montrer sur mon blog Pourquoi entreprendre.

Risqué ?

Mais lorsque je vois beaucoup de personnes subir leur vie professionnelle, métro-boulot-dodo, voire de temps en temps un verre dans un bar un jeudi soir et deux semaines de vacances par an…

Or, ne passe-t-on pas la plus grande partie de notre temps à travailler (et dormir) ? Il est vraiment primordial pour l'équilibre de notre vie de se sentir bien dans notre vie professionnelle.

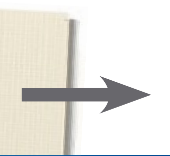
Quoi de mieux que de créer son propre emploi pour devenir maître de son destin professionnel ?

Trop risqué vous me dites ? Surtout si vous avez une famille à nourrir ?

Vous êtes étudiant, alors vous pensez que vous n'avez pas la légitimité et l'expérience pour le faire ?

Oui c'est risqué, mais finalement pas tant qu'il n'y parait. Voici une des raisons pour lesquelles j'ai décidé d'entreprendre tôt, et peut-être que cela correspondra à votre situation également.

Tenté par l'expérience, pourquoi attendre ?



TRES envie de tenter l'expérience

Alors pourquoi attendre ?

Plus nous attendons, plus nous sommes frustrés. Cette frustration aura des répercussions sur notre vie professionnelle car elles nous feront penser aux choses suivantes :
- Si j'étais à mon compte, je n'aurais pas eu ce N+1 qui me prend la tête tous les jours
- Si j'avais eu le courage de me lancer, j'aurais pu éviter de prendre le RER tous les matins

Ces pensées négatives et cette frustration nous rendront désagréable avec notre hiérarchie et avec notre entourage professionnel. Bien entendu, cela aura des conséquences sur nos relations personnelles également, vu que nous passons au moins 8 heures par jour à travailler.

Plus tôt nous réalisons notre rêve, moins nous serons frustrés, mieux seront nos relations.

Mieux vaut être heureux aujourd'hui et demain, que de prendre le risque d'avoir des regrets toute sa vie

Illustrons la situation par l'histoire de Sonia (une histoire fictive dont toute ressemblance avec une histoire réelle ne serait que pure coïncidence).

L'air est lourd aujourd'hui. Le soleil peine à percer les nuages de la capitale française ce weekend. Mais Sonia veut tout de même se promener sur les quais de la Seine cette après-midi. Un coup de nostalgie de sa famille restée aux Caraïbes. En plus, elle vient de finir ses études d'architecture. Il faut qu'elle prenne l'air pour réfléchir à propos de son avenir. Elle a toujours rêvé avoir son propre cabinet d'architecture dans la ville où elle désire vraiment habiter : Rennes. Mais est-ce raisonnable de s'envoler de ses propres ailes aussi tôt, tout fraichement sortie de l'école ?


Crédit photo : ddrccl

Une péniche remplie de touristes flotte énergiquement sur le fleuve. La métisse se rappelle alors de la discussion qu'elle a eue avec son ami consultant l'autre jour sur le bateau mouche en passant près de Notre-Dame :

« Sonia, tu es trop jeune pour te lancer maintenant ! Ne penses-tu pas qu'il est plus prudent d'avoir de l'expérience en entreprise avant de vouloir créer la tienne ? En plus, comment penses-tu convaincre les gens avec ton projet à ton âge ? Personne ne te prendra au sérieux. Et as-tu pensé au salaire ? Je travaille avec pas mal de créateurs et crois moi, il ne touche pas un rond pendant plusieurs mois. Comment vas-tu faire alors que tous tes amis auront un vrai salaire ? Bye-bye les pintes à Saint-Michel…»

Il a raison… créer son entreprise c'est prendre des risques et sacrifier son confort matériel pendant un certain temps. Mais c'est un choix !

Un embouteillage se forme dans le carrefour à sa droite, et des klaxons retentissent… Sonia accélère le pas pour fuir cette zizanie et se rapprocher du calme des alentours de Bercy.

Elle repense au choix de devenir entrepreneur. Certes elle ne gagnera pas forcément bien sa vie au début de son activité. Certes, elle n'a pas encore beaucoup d'expérience. Mais créer son entreprise sera son expérience, et pas une des moins riches ! Se rend-t-elle compte en réfléchissant aux rencontres avec des experts, des professionnels et tous les challenges qui l'attendent.

Qu'a-t-elle à perdre finalement ? Risque-t-elle son patrimoine, son appartement ? Non, car elle n'en a pas encore. Pas de risque de perdre sa maison ou ses meubles.

Et si elle se plante, que son entreprise ne fonctionne pas ? Elle aura connu une expérience de création d'entreprise que peu de personnes de son âge auront connue. Et ça, ça ne peut que plaire aux recruteurs si elle revient sur le marché du travail. Ce sera son expérience professionnelle qui lui permettra de faire la différence face à la concurrence.

Et comment vivra-t-elle sans salaire ? C'est comme si elle était encore étudiante non ? Elle a pu survivre pendant tout ce temps dans ces conditions, alors pourquoi ne pas prolonger la situation pour un projet qui lui tient à cœur et qui sera totalement épanouissant (peut-être même plus que ses études finalement…).

Sonia s'assoie alors sur un banc qu'elle trouva en remontant vers la BNF (la Bibliothèque Nationale Française). Elle hésite encore alors qu'elle voit passer un jeune couple avec leurs trois enfants… Le petit garçon est bercé dans les bras de sa maman alors que sa petite sœur tient la main de son papa. Ils sont trop mignons.
La jeune architecte replonge dans ses songes : et si jamais elle ne le faisait pas maintenant, elle pourrait le faire d'ici 10 ou 15 ans d'expérience en entreprise n'est-ce pas ? Des pigeons viennent la perturber dans ses pensées… Vive la capitale… Elle préfère les canards. La caribéenne se lève et décide de traverser le pont en bois pour rejoindre le parc de Bercy.

Elle pense à la famille de tout à l'heure. Et lorsqu'elle sera maman elle aussi, va-t-elle avoir le courage de lâcher son CDI pour créer sa boîte ? Va-t-elle risquer sa maison dans cette aventure ? Comment va-t-elle expliquer à sa petite fille qu'elle ne peut pas lui acheter un Sundae au chocolat au MacDo après l'école car elle n'a plus les mêmes moyens qu'avant ? Finalement, ça change la donne en fondant une famille… Les risques ne sont plus les mêmes.

C'est peut-être moins risqué de se lancer maintenant. Mieux vaut le faire aujourd'hui plutôt que de prendre le risque de ne plus avoir le courage de le faire demain.
Mieux vaut être heureux aujourd'hui et demain, que de prendre le risque d'avoir des regrets toute sa vie.

Le choix de Sonia se dessine. Les canards du petit lac apaisent son esprit. Elle va créer son entreprise de suite. Elle peut être heureuse maintenant, alors pourquoi attendre ? Elle à tout à y gagner aujourd'hui, alors qu'elle aura beaucoup à perdre demain.

Elle va retourner à Rennes pour le faire. Elle adore cette ville et en plus elle pourra retrouver ses amis. Paris c'était pour ses études et pour trouver son premier « taf », vu que c'est là où tout se passe. Mais la capitale ce n'est pas sa tasse de thé, et elle peut créer son cabinet d'architecture là où elle veut. En plus elle garde un très mauvais souvenir de ces maudits pigeons… Pourquoi ils ne regardent pas en bas avant de… enfin pas besoin de vous faire un dessin n'est ce pas ?

Comment découvrir vos talents ?



Par Faysal HAFIDI du blog
Du rêve au concret

Découvrez vos talents et multipliez vos potentiels

Je suis auteur, conférencier et coach en développement personnel. Mon travail au quotidien et ma passion font partie d'une seule unité. Je travaille et je produits ainsi plus que nécessaire et ce blog me permet de partager avec vous mes livres, articles, cours, formations et conférences gratuitement. Le bonheur n'a pas de prix. Je suis également entrepreneur et manager de deux petites sociétés que je j'ai fondées et qui opèrent dans l'édition, l'éducation et la recherche et innovation. Je poursuis ma formation à l'International Coach Academy, membre de l'International Coach Federation. J'ai un Master Recherche en Immunologie de l'Institut Pasteur, Paris et en préparation d'un doctorat en Neuro-Immuno-Psychologie.

Le projet ou le travail dans lequel vous pouvez réussir avec aisance, de manière excellente et dans un temps record est celui où vous allez utiliser un de vos talents. Avez-vous une idée sur vos talents aujourd'hui ? La première fois j'ai eu à réponde à cette question, j'ai été intensément surpris du fait que j'en avais aucune idée. C'était lors d'un séminaire intitulé « organiser sa vie ».

Aujourd'hui, les séances de **coaching** les plus passionnantes que je mène sont celles dans lesquelles j'aide mon coaché à découvrir ses talents. C'est un processus long et parfois difficile. Mais une fois vous découvrez vos talents, toutes les autres portes de la réussite professionnelle s'ouvrent facilement. Votre potentiel aussi se multipliera étant donné que travailler et s'amuser deviennent la même chose pour vous.

Je vais donc vous présenter comment découvrir vos talents en quelques étapes simples mais profondes. J'utilise ce même processus à chaque fois je reçois de la demande pour une exploration de talents. Suivez cette démarche, et vous verrez par vous-même comment c'est impressionnant le fait de se découvrir et surtout le fait de connaître enfin ses propres talents. Mais avant cela, il convient de comprendre d'abord qu'est ce qu'un talent.

Définition du talent

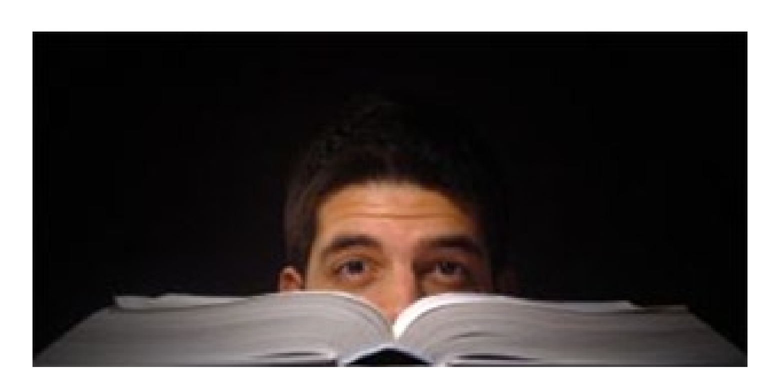
Pour trouver un projet qui nous convient ou un travail où nous pouvons exceller, il faut le chercher en fonction de nos talents. Lorsque j'ai demandé à un ami de me dire un de ses talents, il m'a répondu sur le champ : *« j'arrive à établir facilement des liens et des contacts avec les autres, ce qui me donne la possibilité de développer des réseaux importants »*. De mon coté, j'ai voulu définir mes talents; sans succès. Le pis était que, à l'opposé, j'avais une longue liste de mes points faibles et des choses que je ne savais pas faire.

Comment allais-je trouver mon domaine d'excellence sans avoir les moindres pensées sur mes talents ou mes points forts ? devenir maître de son destin professionnel ?

Avant de partager avec vous comment j'ai découvert mes talents, je voudrais d'abord vous illustrer comment est ce qu'on peut se focaliser que sur nos points faibles. Et nous fermons les yeux sur nos points forts. Ceci est dû à une mauvaise conception de notre croissance personnelle. Pour se développer, nous tendons à penser qu'il faut se débarrasser de nos points faibles. Notre concentration se dirige constamment vers ce qui ne marche pas en nous-mêmes. Nous assimilons le fait de s'améliorer au fait de se corriger. Nous finissons par dresser une liste, qui peut sembler parfois interminables, de tous nos défauts. Nous y sommes tellement pris que nous finissons par oublier tout ce dont nous pouvons être forts et naturellement habiles. Et c'est là que nous ratons l'occasion de progresser dans nos projets et notre travail malgré toute l'énergie que nous dépensons sur notre **développement personnel.**

Un lapin voulait participer aux jeux olympiques organisés dans la forêt. En passant à côté du lac, le poisson lui conseilla de participer aux compétitions de natation en étant le sport le plus suivi. Le lapin accepta la proposition, surtout qu'il savait qu'il était nul dans ce sport. C'est une occasion pour développer une nouvelle aptitude. Comme c'est un adepte du développement personnel, le lapin a pensé que c'est une occasion pour aller loin dans sa croissance personnelle. Il s'est mis donc à l'entraînement. Tâche dure, mais avec de la persévérance et de la détermination, il dépense toute son énergie pour devenir un bon nageur. Au jour des compétitions, le lapin perdis au premier tour. Il considéra cela un échec dont il peut tirer force pour les prochains jeux.

Le lapin s'est mis, encore une fois, à l'entraînement, cette fois-ci des mois et des mois avant les prochains jeux olympiques de la forêt. Arrivé au deuxième tour, mieux que la fois précédente, il échoue. Il remarqua que son ami le poisson arriva à gagner la médaille d'argent. Il en conclu qu'il va commencer ses entraînements, pour les prochains jeux, un an avant le début des compétitions et qu'il va doubler ses heures de travail.



Lors de sa troisième participation aux compétitions de natation, le lapin fut déterminé de gagner au moins la médaille bronze. Les jeux débutèrent et le lapin perdit encore une fois au deuxième tour. Il fut profondément déçu. Il a tout fait, il a tout essayé et il n'arrive guère à voir qu'est ce qu'il pouvait faire de plus. Il alla voir la sage tortue et lui raconta son désespoir. Il lui expliqua comment après tant de travail et d'effort, il arrive à bien nager mais sans y exceller. Il lui avoua aussi qu'il n'aimait pas tellement la natation même s'il pouvait y devenir très bon. La sage tortue écouta attentivement et fut étonnée des propos du lapin. Elle lui posa cette question : *« Pourquoi tu t'es orienté vers la natation alors que tu peux bien être un très bon coureur ? »*

Le talent n'est pas la compétence.

Nous pouvons développer n'importe quelle compétence lorsque nous fournissons l'effort nécessaire. Le talent apparaît lorsqu'une compétence est acquise avec passion et dévouement. Ce qui aboutit vers l'excellence avec certitude. Le talent offre un accès facile à la compétence lui correspondant. L'effort pénible et l'énergie intense que nous dépensons pour développer une compétence, liée à un de nos talents, semblent être un réel plaisir. Nos talents sont nos prédispositions que nous pouvons transformer en compétence avec passion et excellence.

Comment faire pour découvrir mes propres talents ?

Ce que j'aime faire

Quelles sont les choses que vous appréciez faire ? Ces choses ne correspondent pas forcément à tous vos talents. Par conséquent, elles pourront vous donner un indice sur ces derniers. Quand nous apprécions un travail, une fonction ou une activité c'est que forcément nous pouvons y être très bons. Tout le monde est d'accord que comme nous allons le faire avec passion, nous finirons par y être excellent. On nous dira ensuite que nous avons un don, que nous sommes talentueux. Nous parlons ici de n'importe quel domaine de la vie. Ce que nous aimons faire est probablement là où se cachent nos talents.

Ce que j'apprends vite à faire

Nous différons tous en ce qui concerne notre vitesse d'apprentissage. Cette dernière est aussi variable lorsque nous passons d'une activité à une autre. J'apprends très vite lorsqu'il s'agit du développement personnel, le **management** et la psychologie par exemple. J'apprendrais moins vite, probablement, lorsqu'il s'agira des linguistiques et de la philosophie. Lorsque nous apprenons quelque chose qui est dans le champ de nos talents, notre vitesse d'apprentissage et d'assimilation est extraordinaire. Nous pouvons donc utiliser cette règle pour découvrir nos talents. Cherchez toutes les fois où vous avez pu apprendre vite et assimiler rapidement. Votre talent se cache là probablement. Par contre, si vous n'avez jamais vécu cette expérience, cela ne veut pas dire que vous n'avez pas de talents. Cela voudrait dire que vous n'avez, peut être, pas encore rencontré votre vocation.

Domaine d'intérêt principal

Quelles étaient vos matières préférées en classe ? Lorsque nous avons un domaine d'étude particulier que nous apprécions, c'est qu'un de nos talents se cache probablement derrière ce dernier. Par exemple, si vous aimez les maths, c'est que probablement vous êtes un bon analyste, un bon calculateur ou un bon observateur. Si vous appréciez l'expression écrite par exemple, c'est que vraisemblablement vous êtes un bon communicateur, un bon négociateur ou un bon écrivain. Votre domaine d'intérêt principal vous permet d'avoir plusieurs pistes pour découvrir vos talents. S'intéresser à un domaine, montre qu'il y a plusieurs talents reliés à ce dernier et qui sont cachés en vous. Si vous ne trouvez pas de domaine préféré, c'est que vous n'avez pas eu l'occasion de le rencontrer encore. Avec nos systèmes scolaires spécialisés d'aujourd'hui, nous risquons parfois de faire fausse route dans nos choix de spécialisation pour s'éloigner de notre domaine d'intérêt principal.

Au primaire, j'ai toujours aimé l'expression orale ; une matière que nous avions en langue. Avec peu de préparation, j'obtenais de très bonnes notes. Personne ne m'a averti sur les talents qui se cachaient derrière le fait que j'aimais et que j'excellais en cette matière. Et comme je n'ai jamais prêté attention à cela, j'ai dû ignorer le fait que je pouvais avoir un talent en communication durant plusieurs années. C'est pendant les trois dernières années que j'ai découvert que, finalement, un de mes talents est la communication orale. J'ai pu donc par la suite développer mes aptitudes à prendre la parole en public, à mieux convaincre et aujourd'hui, je travail sur mes capacités à négocier. Je fais cela avec un très grand enthousiasme et j'atteints rapidement de très bons résultats. Lorsque nous travaillons sur une compétence soutenue par un talent, nous grimpons sans répits les échelons de l'excellence.

Les compliments des autres

- Avez-vous déjà fait quelque chose qui vous semblait banale mais que les autres ont vivement appréciée ?
- Est-ce qu'on vous a déjà dit que vous êtes très fort en quelque chose de particulier ?
- Est-ce qu'on vous a félicité pour un travail alors que vous pensiez que ce n'était pas énorme ce que vous avez fait ?
- Quand est ce qu'on fait appel à vous ?
- Sur quoi les gens demandent généralement votre aide ?
- En quoi les autres pensent que vous êtes doué, même si vous n'en êtes pas convaincu ?

Les personnes de notre entourage peuvent nous aider à découvrir nos talents. En premier lieu, cherchez, dans le passé, les moments où vous avez reçu des compliments, des admirations ou des félicitations. C'est là où se cachent peut être vos talents. Le témoignage des autres en est une preuve. Par modestie, nous refusons parfois d'accepter et d'admettre ces compliments. Mais pour être juste envers nous-mêmes, nous devons les accepter. Ils représentent le regard extérieur des autres sur nos talents cachés que nous n'arrivons pas à voir. En second lieu, vous pouvez tout simplement demander à des personnes de confiance de vous dire en quoi est ce qu'ils voient que vous êtes fort et talentueux. Il arriverait qu'ils vous parlent de choses sur vous-mêmes que vous n'avez jamais imaginées. C'est naturel, lorsque nous avons un talent, nous l'exerçons avec une telle aisance et habilité que nous l'assimilons à notre nature.

Ce sont les personnes de mon entourage qui m'ont aidé soit à découvrir certains de mes talents, soit à avoir la certitude par rapport à d'autres. A chaque fois que je reçois un compliment d'une personne proche, je le considère comme une information importante sur mes capacités actuelles et mes éventuels talents. C'est un devoir envers moi-même.

Ce que j'aime faire, ce que j'apprends vite à faire, mon domaine d'intérêt principal ou encore le regard des autres sont tous des moyens qui m'ont aidés à découvrir mes talents. Vous pouvez avoir d'autres moyens pour cela.

Ce que nous allons garder à l'esprit est que nous avons tous des talents.

Et ainsi, nous sommes tous prédisposés à réussir dans un domaine particulier.

A vous de savoir en quoi exactement !

La loi du moindre effort



Par Argancel du blog
C'éclair !

S'organiser et optimiser sa productivité

Argancel, 32 ans est l'auteur du blog C'éclair ! L'efficacité au quotidien dédié comme son nom l'indique à l'efficacité personnelle. Vous y trouverez entre autre de nombreux outils, méthodes et ressources pour s'organiser et optimiser sa productivité.
Il est également le créateur de la communauté Développement Personnel.org dédiée à la promotion de la blogosphère francophone du développement personnel.

La loi du moindre effort est une théorie largement diffusée dans la culture populaire qui souligne que les animaux, les personnes et même certaines machines bien conçues choisiront toujours d'emprunter le chemin qui demande le moins d'effort. Il paraît logique par exemple que pour franchir une montagne, nous préférions passer par un col – c'est-à-dire le point le plus bas entre deux sommets – plutôt que de passer par un des sommets. C'est la solution la plus efficace dans ce cas précis, puisque nous arrivons de l'autre côté en dépensant le stricte minimum de l'énergie nécessaire.

Toutefois, contourner les difficultés peut nous jouer des tours. Si nous hésitons à nous fixer des objectifs ambitieux parce qu'il est plus facile de rester dans une zone de moindre effort, nous risquons de mener une vie bien médiocre. Souvenons-nous de ces enfants sauvages élevés par les animaux, qui n'ont jamais eu l'impulsion de leurs parents pour apprendre à parler, apprendre à développer leurs interactions sociale et recevoir une éducation digne de ce nom. Ils utilisent leur potentiel au stricte minimum, à des années lumières de ce qu'ils sont capables de faire. Tout cela parce qu'ils ont passé leur vie au ras du sol.

Dans cet article, je vous propose d'explorer les moyens dont nous disposons pour nous dépasser constamment afin d'atteindre les plus beaux sommets qui se dressent majestueusement autours de nous…

Créer une structure propice au dépassement de soi

Une des notions que j'évoque régulièrement sur ce blog, c'est cette espèce de **dualité** qui existe entre notre côté humain et notre côté animal.

D'une part nous avons la capacité de raisonner, c'est ce qui nous rends humain : nous pouvons réfléchir à des concepts abstraits et prendre des décisions basées sur ce raisonnement afin de garantir notre bien être à long terme.

D'autre part, nous avons hérité de l'animal d'un certain nombre d'émotions et de réflexes basiques façonnés par l'évolution qui nous poussent à assouvir nos besoins le plus vite possible.

On peut voir cela comme un cavalier monté sur son cheval. Le cavalier représente notre côté humain, qui essaie de l'emporter sur son cheval têtu et indiscipliné représentant notre côté animal.

S'il a tout ce dont il a besoin – de la nourriture et une partenaire pour se reproduire – le cheval ne va pas faire grand chose. Peut-être qu'il trottera parfois un peu pour s'occuper ou s'amuser, mais vraissemblablement, il mènera une **vie tranquille de pacha**, fidèle à la loi du moindre effort.

Le cavalier par contre ne l'entends pas de cette manière. Ayant bien d'autres desseins, il doit réfléchir aux moyens d'asservir son cheval afin d'arriver à le motiver pour arriver à bon port. Il utilise pour cela un harnais afin de le diriger par la bride, qui est reliée au mors. Ainsi le cheval est forcé d'obéir, sous peine de **douleurs**. Si ce n'est pas suffisant, l'équipement peut être complété également par des éperons, une cravache, et des œillères.

Parfois le cavalier utilisera aussi l'envie plutôt que la douleur pour faire avancer son cheval, allant même jusqu'à lui créer des besoins artificiels. C'est ainsi que certains propriétaires de chevaux de course n'hésitent pas à droguer leurs chevaux afin qu'ils soient plus performants dans les compétitions.

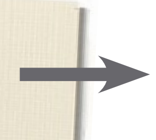
La structure que met en place le cavalier pour asservir son cheval lui garanti que l'énergie de son cheval est **canalisée** vers ses propres buts. C'est cette leçon que nous devons appliquer pour réaliser de grands projets : créer un **cadre de travail** capable d'asservir notre côté animal à la réalisation de tâches nobles propices au dépassement de soi.



Passer à la vitesse supérieure

Je pense que vous devez vous douter à présent que l'objet de cet article n'est pas d'expliquer comment défier la loi du moindre effort par la seule force de notre volonté. C'est plutôt **notre environnement** qui doit changer, afin que notre énergie aille forcément dans la bonne direction, même si nous agissons sans réfléchir. On peut voir cela comme une variation du concept de détrompeur. Nous créons un monde pour nous-même dans lequel il n'y a pas d'échappatoire : s'élever est le seul moyen d'avancer.

Prenons l'exemple du système éducatif



Prenons l'exemple du système éducatif : remarquez comment depuis notre plus jeune âge, nous évoluons de classe en classe en augmentant petit à petit nos compétences à mesure que le programme des cours se durci. Observez comment la maitresse, nos parents, nos collègues de classe nous **louent** lorsque les bonnes notes sont au rendez-vous ou nous **maltraitent** lorsque nous avons de mauvaises notes. L'école, couplée à une vie de famille équilibrée capable d'insuffler en nous une bonne confiance en soi est un cadre de travail implacable : nous sommes forcés de nous élever pour survivre, et c'est ce qui arrive pour la plupart des élèves.

Le comble de ce système, qui peut s'avérer parfois **tellement cruel**, je l'ai vécu lorsque j'étudiais en classe préparatoire aux grandes écoles. A la vérité, j'ai un style d'écriture désastreux, sans compter que je suis lent à écrire (dieu merci : je peux maintenant écrire vite et lisiblement grâce à l'informatique😉). Le rythme de travail était alors tellement effréné que je n'arrivais pas à suivre les cours : j'étais plus anxieux à l'idée que le professeur efface son tableau avant que je n'ai fini de copier ce qui était écrit, que d'écouter le cours. Et donc je devais rattraper tout ce que je n'avais pas suivi le soir. Un vrai cauchemar : j'étais presque le dernier de la classe alors que je bossais à fond. Sans surprise, j'ai été recalé.

Pourtant, je ne regrette pas cette étape. Pourquoi? Eh bien parce qu'elle m'a amené **au bout de mes limites**. J'ai échoué mais je n'ai pas oublié la leçon. Cela m'a donné la rage de vaincre. L'année suivante, j'étais en tête de ma promo à la Fac, et j'ai pu intégrer par la suite une école d'ingénieur grâce à mon dossier. En somme, c'est comme si on m'avait enlevé un lourd boulet attaché à mes pieds. Le fait d'avoir peiné pendant un an avec ce lourd boulet a décuplé mes forces.

Pour prendre une autre métaphore, on peut voir cela comme une **boite de vitesse**. A mesure que nos compétences augmentent, nous passons d'un niveau de difficulté à un autre, comme si nous passions successivement d'une vitesse à l'autre. Si l'on passe deux vitesses plus haut, on risque de devoir rétrograder à la vitesse inférieure. Mais il est probable que ce sera un passage à la vitesse inférieure plus bref que si nous n'avions pas essayé de dépasser nos limites.

Savoir bien doser son effort

Lorsque nous accélérons avec une voiture et que nous passons successivement d'une vitesse à l'autre, chaque vitesse possède un point où le moteur fonctionne idéalement. Le régime de rotation est alors idéalement corrélé à la difficulté de faire tourner les roues. C'est le régime optimal. A ce moment, le rendement est maximal. Pour une utilisation efficace de sa voiture, le conducteur doit veiller à se rapprocher le plus souvent possible de ce **régime optimal** pour chaque vitesse qu'il passe.

Tout comme pour une voiture, chaque niveau de difficulté auquel nous sommes confrontés doit nécessiter la bonne quantité d'effort de notre part : ni trop, ni pas assez. Lorsqu'il y a un bon équilibre entre la difficulté de l'activité et nos compétences, nous sommes plus à même d'atteindre l'état de flow, cet état de **productivité optimale** où nous sommes totalement absorbés par notre tâche. C'est l'état le plus propice au **bonheur**, et le plus bénéfique pour notre développement personnel.

Sachant cela, l'idée est de se mettre dans des situations où nous faisons sans cesse face à des challenges à la fois ambitieux et gérables. Or après des années d'études, notre vie d'adultes nous éloigne souvent de ce subtil équilibre. Après tout, on a bien trimé pendant toute ces années, il est temps de se reposer sur ses diplômes et d'appliquer la loi du moindre effort. Notre boulot devient alors de plus en plus confortable à mesure que la routine s'installe, nous nous installons confortablement dans le canapé devant la télévision le soir, et nous prenons de l'embonpoint par manque de sport. Jusqu'au jour où nous sommes virés et que notre femme morte d'ennui est partie vivre avec un autre. Et là c'est le drame, parce que nous n'avons pas vu venir le danger et que le piège s'est lentement refermé. Il n'est plus possible d'en sortir sans égratignure.

Conclusion

Nous avons tous envie d'atteindre des sommets, que ce soit de devenir célèbre, de vivre des expériences exaltantes, de contempler les plus beaux paysages de notre planète, ou tout simplement de fonder une famille épanouie. Le problème, c'est que nous aimerions aussi que ça arrive par un coup de **baguette magique**. Et en son absence, nous sommes nombreux à céder à la loi du moindre effort, qui annihile nos chances de nous hisser vers le haut.

C'est même pire que ça en vérité : personne ne peut résister à la loi du moindre effort dans un environnement inadapté. Nous avons besoin pour cela d'être stimulés par un environnement qui **nous inspire, nous aide à agir et à changer** de manière constructive. L'école par exemple est un environnement propice au développement personnel, bien qu'il doit aussi être complété par une vie familiale équilibrée. Certains autodidactes ne sont pas en reste, lorsqu'ils ont un accès abondant à la connaissance et surtout à la pratique de leur domaine favoris.

Beaucoup d'adultes évoluent plus lentement après leurs années d'étude. Nous sommes notamment soumis à une recrudescence de tentations peu constructives telles que la dépendance aux jeux en ligne et au chat sur les réseaux sociaux. Mais ce n'est pas une fatalité si nous parvenons à **ériger des barrières adéquates**. D'autre part, nous sommes de plus en plus nombreux à changer régulièrement de travail, à nous épanouir grâce à une vie sociale riche et à parcourir le monde. Il est donc probable que notre monde moderne nous offre actuellement plus d'armes que jamais pour défier la loi du moindre effort !

Crédit photo : dino_olivieri

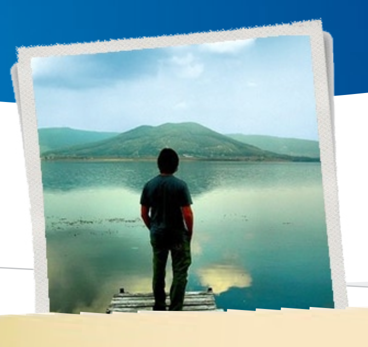
Savez-vous ce que vous voulez vraiment faire de votre vie ?

Pensez-vous que le bonheur et le succès ne sont que des faveurs accordées à certains et pas à d'autres ?

Pensez-vous que vous ne méritez pas d'être heureux ? Que vous ne méritez pas de vivre une vie de rêve ? De vivre LA vie de vos rêves ?

Alors laissez-moi vous dire que vous avez tort !
Bien souvent, c'est plus un changement dans la perception que l'on a des choses, qu'un réel changement autour de nous, qui amène une modification dans nos vies !

Et si vous envisagiez un autre mode de vie, une autre façon de vivre ?



Par Sylvie du blog
Jobs Avec Vue

Devenir libre de vivre et travailler de n'importe où

Créer mon propre job, sur internet, pour devenir complètement libre de vivre et travailler d'absolument n'importe où, est mon plus grand souhait. C'est toute mon histoire personnelle, qui petit à petit me pousse vers cette vie hors de sentiers battus. Sur mon blog Jobs Avec Vue, vous pourrez suivre mon parcours. J'y relate mes essais, mes résultats, mes frustrations, en bref, tout ce qui pourrait vous aider à entreprendre la même aventure.

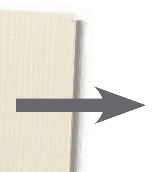
Et si vous envisagiez un autre mode de vie, une autre façon de vivre ?

Et si vous envisagiez de vivre la vie de vos rêves ?

Imaginez ! Vous êtes libre ce matin ! Enfin, vous n'avez pas besoin de vous lever sans en avoir envie. Parce que ce matin, enfin, vous n'avez plus besoin d'aller travailler. L'heure de la retraite à enfin sonnée ?
Non !

Vous avez encore de très nombreuses années devant vous avant d'atteindre l'âge de la retraite ! Vous êtes encore jeune, en pleine forme physique, et ce n'est pas la peine d'aller travailler, ce matin ! Est-ce que vous vous rendez compte ?

Mais que feriez-vous alors de cette journée ?



Mais que feriez-vous alors de cette journée ?

Que ressentiriez-vous si vous vous réveillez un matin et qu'un miracle s'était produit- si votre vie était devenue exactement ce que vous voulez qu'elle soit ?…

Que serait votre vie, si vous en preniez la responsabilité, si vous aviez le pouvoir de faire des choix et des changements dans chaque sphère de votre vie. De contrôler vos finances, vos relations et votre bien-être ?

Et bien, il est fort possible que vous n'en sachiez rien !
Il est fort possible qu'aujourd'hui, vous n'ayez aucune idée de ce que vous pourriez bien faire de votre vie !
Je serais même prête a parier que vous jouez au loto, mais que vous n'avez aucune idée de ce que vous feriez, si vous gagniez réellement une grosse somme d'argent ; Une somme d'argent tellement importante que vous n'auriez plus besoin d'aller travailler !

Définissez enfin votre grand rêve, ce a quoi vous devriez consacrer votre vie !

Les petits exercices que je vous propose ici, ainsi que les extraits précédents, sont en fait, inspirés ou directement issus du livre de Paul Mc Kenna, Changez de vie en 7 jours !
Je ne peux que vous invitez à vous le procurer et le lire en entier, pour que vous aussi, puissiez définir très précisément le but de votre vie !

Voici maintenant une phrase, sur laquelle j'aimerais que vous portiez toute votre attention :

Pour qu'une chose se produise dans le monde réel, elle doit d'abord se produire dans le monde imaginaire !

Avez-vous bien compris toute la portée de cette phrase ?



Regardez autour de vous. Pensez-vous qu'une seule chose présente à vos coté, n'a pas, auparavant, existée sous forme de concept, d'idée, de pensée ou de rêverie ! Cette phrase prend donc tout son sens, non ?

Relisez là encore une fois : Pour qu'une chose se produise dans le monde réel, elle doit d'abord se produire dans le monde imaginaire !

Et cela est vrai aussi, pour tout ce qui se passe dans votre vie ! Rien de formidable ne pourra se produire si vous ne l'avez pas préalablement souhaité. Beaucoup de gens passe à coté d'opportunités formidables, car ils ne savent pas les reconnaitre. Ils ne se rendent même pas compte que ces opportunités, viennent là, sous leur nez, pour eux même !

D'autres, les chanceux, dira t'on, tombent toujours sur les bonnes occasions, les bonnes opportunités !

Comment expliquer cette différence ?
Tout simplement, parce que le premier ne sait même pas vers quoi il avance, il tente de survivre ; Alors que le second, le béni des dieux, sait exactement vers quoi il veut évoluer. Il a déjà défini son grand rêve et il y travaille tous les jours, en prenant chaque opportunité comme un pas de plus vers ce but !

La pensée positive

J'espère que ce préambule, va vous amener à mieux appréhender la notion de pensée positive !

Ce terme très fréquemment employé en développement personnel, n'est sans doute pas toujours correctement perçu, par le lecteur lambda… C'est d'ailleurs pour cela que le développement personnel est parfois si décrié, car sans doute trop abstrait pour certains !

Mais si vous reprenez la phrase précédente (pour qu'une chose se produise dans le monde réel, elle doit d'abord se produire dans le monde imaginaire) et que vous essayez de lui donner un sens, au regard de votre propre vie, on comprend mieux ce que l'on sous entend par le terme “pensée positive”.

Ce sont les pensées, les plus belles pensées, que vous pourriez avoir à propos de votre futur !

Soyez fou ! Soyez gentil, heureux, attentionné, aimant, avec votre vie future … Et allez-y … Rêvez là !!!

Rêvez ce que pourrait être votre vie, dans le futur.

Inventez tout et n'importe quoi. Ne vous limitez pas ! Il n'y a aucun obstacle à vos ambitions, vous ne pouvez pas échouer, ce n'est qu' un rêve !

Rêvez-vous dans une vie absolument formidable, incroyablement belle et sereine !

Rêvez-vous en train de faire ce que vous aimez le plus au monde, avec ceux que vous aimez le plus au monde ! C'est cela votre Grand Rêve !

Identifiez votre grand rêve

Vous avez été capable d'identifier votre grand rêve, de déterminer ce que serait vivre la vie de vos rêves, vous

vous différenciez donc déjà de l'écrasante majorité des gens, qui eux, n'ont jamais pris une seconde pour y réfléchir.

J'ai aussi fait cet exercice il y a quelques temps déjà… Il a été d'une très très grande utilité pour moi et m'a évité de faire, à la toute dernière minute, ce que maintenant je considère comme une bêtise : m'expatrier en Tunisie. C'était en mars 2008.

Je ne considère pas cela comme une bêtise, maintenant, à cause des événements politiques récents… Mais simplement, parce que je pensais à l'époque, que c'est ce que j'avais de mieux à faire pour concilier mon envie de changer d'air, de quitter mon boulot et les aller retour de mon conjoint entre la France et la Tunisie.

Mais en faisant, les exercices cités préalablement, je me suis rendu compte juste à temps, puisque j'étais sur le point de signer un contrat de travail à Tunis, que j'aurais ressenti cette même impression d'enfermement dans une routine qui ne me convient plus. Je serais simplement passée d'une vie enfermée dans la Rat Race en France, à une vie enfermée dans la Rat Race en Tunisie. Et évidemment ce n'était pas cela mon Grand rêve à moi !
Mon grand rêve à moi, inclut la notion de VOYAGE ! Ce n'est pas en allant vivre dans un autre pays, que j'aurais pu voyager plus, au contraire même, vu que mes revenus (contrat de travail local) auraient globalement baissés.
C'est pour cela qu'il est si important pour chacun d'entre nous de définir notre grand rêve !

On connait alors la vraie direction que doit prendre notre vie ! (Notre rêve)

Les trois étapes vers une vie formidable !

Dans le livre Changez de vie en 7 jours , Paul Mc Kenna écrit :
Vous avez besoin de trois choses essentielles pour connaître une vie formidable :

1. Une direction claire **(Votre rêve)**

2. Un compas bien aligné **(Vos valeurs)**

3. Des étapes importantes à visiter sur le chemin de votre ultime destination **(Vos objectifs)**

Voici le grand secret de nos rêves : Lorsque vous travaillez à un rêve qui en vaut vraiment la peine, le rêve travaille aussi pour vous !

Devenir un Nomade Digital, me libérer des contraintes quotidiennes liées à un emploi salarié, est mon Grand Rêve !
Pouvoir gagner ma vie grâce à internet, avoir la complète maîtrise de mon temps et la possibilité de me trouver où bon me semble, quand bon me semble est ce que je recherche plus que tout, maintenant !
C'est tout mon simplement mon Grand Rêve !!!
C'est ce que je veux faire de ma vie !

Et vous ? Savez-vous vraiment ce que vous voulez faire de votre vie ?
Alors, vite, prenez le temps de déterminer ce qui est le meilleur pour vous même, ce qu'est VOTRE grand Rêve !
Et si comme moi, vous souhaitez vivre et travailler de n'importe où, je vous invite à me rejoindre sur mon blog : Jobs Avec Vue.

www.jobsavecvue.fr

Pourquoi travaillez vous ?



ParAnaïs du blog
Jobmachine

Obtenez le job dont vous rêver

En tant que recruteuse Anaïs a souvent constaté qu'au delà des compétences, c'est la préparation, la confiance en soi et le culot qui font la différence.

Pour partager cette approche, elle a créé sa propre activité d'aide a l'emploi (rédaction de CV, lettre de motivation, coaching) et partage sa vision sur son blog jobmachine.fr.

Dans la vie professionnelle, Il y a 2 sortes de personnes :
- Ceux qui savent pourquoi ils travaillent
- Ceux qui pensent qu'ils n'ont pas le choix

Et vous ?

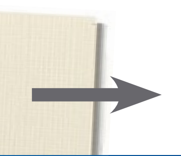
Ceux qui savent pourquoi ils travaillent n'ont pas tous un métier passion

Mais si ce n'est pas le cas, ils ont des motivations précises :
- acquérir des connaissances
- connaître un secteur d'activité
- économiser en vue d'un projet précis
- profiter d'un métier qui leur laisse beaucoup de temps libre…

Ils échangent donc en toute connaissance de cause leur temps contre une rémunération pas seulement financière.

Ils savent pourquoi ils se lèvent le matin, bref ils ont choisi d'être a l'endroit ou elles sont.

On a toujours le choix



Par contre énormément de personnes pensent qu'elles travaillent parce qu'elles « n'ont pas le choix ».

Est-ce votre cas ? Si oui, vous faites partie des millions de personnes victimes de leur travail.

Vous avez peut être l'impression qu'il n'y a pas d'autre alternative, car « c'est ce que tout le monde fait », ou parce que vous avez une famille a nourrir mais en réalité…on a TOUJOURS le choix.

Si votre boulot ne vous plait pas, des **dizaines de possibilités s'offrent a vous** comme
- Voir en interne si vous pouvez changer de poste
- Reprendre vos études pour changer de carrière
- Essayer de monter votre boîte
- Arrêter de travailler (et devenir un ermite / et vous occuper de vos enfants)
- …la seule limite est votre imagination et votre capacité a croire en vous !

> *Parfois ce n'est même pas le travail en soi qui est le problème mais c'est le regard qu'on porte sur son travail.*

Dans tous les cas, on n'est pas victime de son travail, on n'est victime que de soi même.

Il est facile d'arrêter de se poser des questions et de se rendre au bureau en soupirant tous les matins, d'attendre qu'il soit 18 heures pour rentrer a la maison et de donner le peu de cerveau disponible qu'il nous reste a TF1.

Est-ce vraiment la vie dont vous avez envie ?
De grâce, ne faites pas partie de l'immense majorité des personne **qui se plaignent de leur travail mais ne font rien pour en changer**, contribuant ainsi a créer un climat pesant pour eux même et pour les autres.

Ce sont les mêmes personnes qui disent aux jeunes qui sortent du système scolaire, « ah...j'aurais du faire des études, si j'avais su… ».
Qu'est qui les empêche aujourd'hui de faire des études, si ce n'est la même paresse que quand ils avaient 18 ans ?

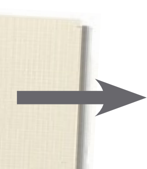
Ou qui critiquent les autres professions « ah ces fonctionnaires, il ne font rien, c'est quand même des privilégiés… »
Qu'est qui les empêche de devenir eux même fonctionnaire, si ce n'est qu'il est plus facile d'être envieux que de se donner les moyens de changer.

Toutes ces personnes aigries le sont devenues par des années d'ennui, de routine, de lâcheté vis-à-vis d'eux même…

Alors épargnez-vous ça !
Il ne faut JAMAIS se satisfaire de peu.

Pour ne pas faire partie de la masse des mécontents passif, c'est très simple, demandez vous ce que vous voulez VRAIMENT !

Quelles sont vos motivations ?



Quelles sont vos motivations profondes ?

Qu'est ce qui est important dans votre vie ?

Que souhaitez-vous faire au quotidien ?

Que feriez-vous si l'argent n'était plus un problème ?

Ces questions vont bien au delà de votre activité professionnelle, ce sont des questions essentielles sur ce que vous voulez dans votre vie.

On choisit souvent très jeune son orientation professionnelle, et si on n'y prend pas garde, on peut facilement se retrouver 10 plus tard dans un secteur/poste/entreprise qui ne nous convient plus.

C'est pourquoi il faut évoluer constamment, se former, prendre des risques.
Si votre travail actuel ne comble pas vos aspirations, et si il ne peut pas les combler même avec des changements, **il faudra envisager une reconversion pour être en accord avec vous-même**.

Cela peut faire peur, le chemin a parcourir peut semble très long mais en réalité le plus dur est de passer a l'action.

Rien n'est impossible !

Cela risque d'être dur, cela risque de prendre du temps mais **si vous êtes décidé a changer votre carrière professionnelle, vous finirez TOUJOURS par y arriver**.
TOT ou TARD…
C'est aussi simple que cela.

Par exemple : reprendre ses études …

Cela peut paraître difficile car vous avez l'impression de ne pas avoir le temps…

- 1ère constatation : les journées de Barack Obama et les vôtres font toutes 24 heures…
Cela laisse a penser qu'il est possible d'en faire plus (réfléchissez, et faites des compromis, arrêter de regarder votre série préférée et/ou levez vous 1 heure plus tôt tous les jours de la semaine). Peut être pouvez vous vous organiser différemment ?
Et si vous réduisiez vos heures supplémentaires pour mettre ce temps a profit pour vous et vos projets ?
- 2ème constatation : Les choses semblent toujours plus faciles quand on les divise en sous objectifs.

Un master par exemple c'est 500 heures de travail, c'est beaucoup, certes.
Mais 500 heures c'est aussi 1h+1h+1h….
Ne vous dites pas que vous devrez travaillez 500 heures, dites vous que vous allez travailler une heure par jour.…

Vous n'obtiendrez sans doute pas le job de vos rêves demain mais vous pouvez petit à petit vous en rapprocher.

Comment réussir ?

Si vous ne faite rien, dans 20 ans, au mieux vous serez a la même place.

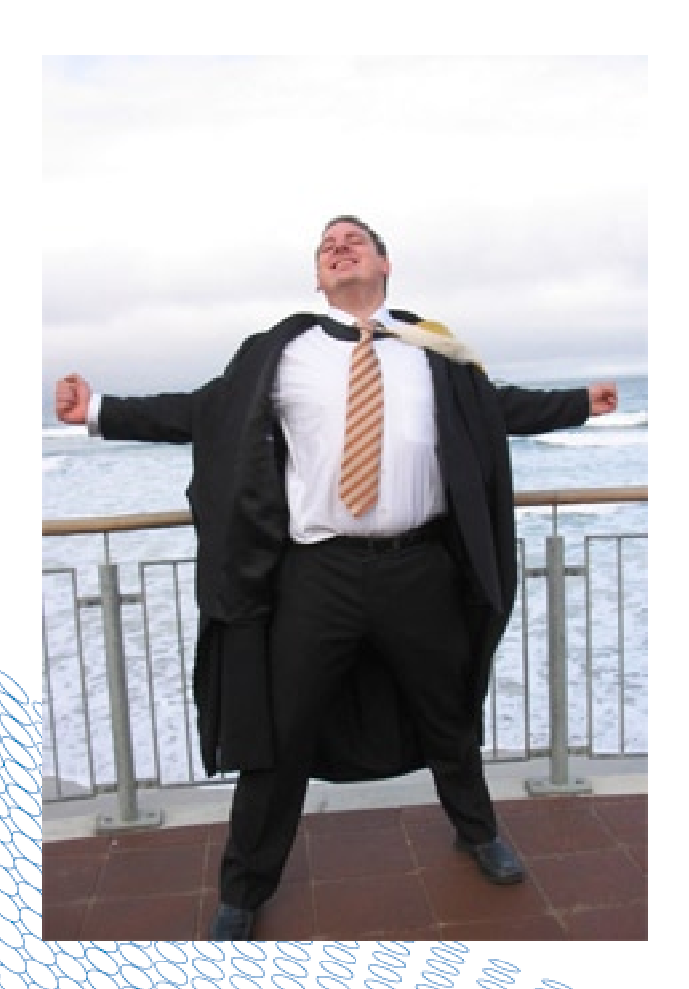
Au pire vous serez licencié et irez grossir le bataillon des gens qui ont passé toute leur vie dans une entreprise, et sont quasiment incapable d'en changer le moment venu car ils ne savent plus s'adapter.

Vous n'avez donc absolument rien à perdre à essayer d'obtenir mieux.

La sacro sainte sécurité dont vous bénéficiez n'est qu'un leurre qui dépend du bon vouloir de votre employeur et peut s'arrêter du jour au lendemain.

Comment réussir ?

C'est simple **il faut avant toute chose réussir a VOUS faire confiance**.



Sans confiance, vous resterez a votre poste même si il ne vous convient pas, vous penserez que vous ne méritez pas mieux, vous penserez que ceux qui ont des vies passionnantes sont très différents de vous. Que le succès, c'est « pour les autres ».

En vérité comme le dit le diction populaire, la foi déplace des montagnes.
Si vous croyez que quelque chose est possible, alors ça le sera.

On a tous le droit a une vie professionnelle passionnante, et on a tous en nous les qualités nécessaires pour l'obtenir.

Je n'ai jamais rencontré AUCUN candidat qui n'ai pas de qualité particulière, chaque être humain SANS EXCEPTION possède des points forts.

Ceux qui réussissent ne sont pas de meilleures personnes, ils ne sont pas forcément plus qualifiés ou plus douées, ils sont comme vous mais ils **remplissent souvent trois critères** :

- Ils ont identifié leurs points forts
- Ils savent comment s'appuyer sur ces points forts pour obtenir ce qu'ils veulent
- Ils sont en développement permanent, et cherchent à acquérir les compétences qui leur manquent pour atteindre leur objectif.

Vous aussi vous pouvez prendre votre carrière professionnelle en main et devenir celui que vous voulez être,

Qu'attendez vous pour passer a l'action ?

Crédit photo : Par Anaïs du blog http://www.jobmachine.fr/

www.jobmachine.fr

Le pouvoir des citations : un concentré de motivation en quelques mots



Par Guillaume du blog
Le meilleur de l'Homme

Vous motiver au quotidien

Guillaume est un grand sportif et pratique le triathlon. Il s'intéresse beaucoup au développement personnel et à la préparation mentale. Il pense que quand on découvre la puissance de notre esprit et qu'on arrive à l'utiliser on peut renverser des montagnes et réaliser des choses dont on ne se serait jamais cru capable. Sur son blog, il propose chaque semaine des articles, des vidéos et des citations pour vous motiver au quotidien.

Vous l'aurez peut-être remarqué les citations ont un pouvoir extraordinaire sur notre mental. Même si nous n'en avons jamais appris par cœur, nous pouvons facilement nous souvenir de certaines d'entre elles qui nous ont marqués. Nous voyons bien que ces courts extraits de propos ou d'écrits, ont un impact fort sur nous. Bien que nous n'en connaissions pas toujours l'auteur ou l'origine, ils nous marquent et restent gravés dans nos mémoires.

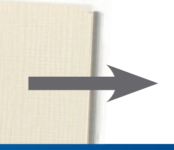
Certaines citations provoquent notre rejet immédiat alors que d'autres nous fascinent, mais dans tous les cas elles ne nous laissent pas indifférents. Parfois, une citation nous captive, nous semble parfaite et nous pensons que n'aurions pas pu trouver une formule plus précise, plus juste, plus élégante. Tous les mots qui la composent nous paraissent importants et sont comme les éléments d'une œuvre d'art : rien ne manque et rien n'est en trop.

«Il semble que la perfection soit atteinte non quand il n'y a plus rien à ajouter, mais quand il n'y a plus rien à retrancher.»
-Antoine de Saint-Exupéry

Les citations oui, les proverbes et les dictons attention

Dans cet article et dans tout le blog, lorsque je parle de citations, j'évoque des phrases prononcées ou écrites par de **Grands hommes** et de **Grandes femmes** qui ont laissé une **empreinte dans l'histoire** et qui ont une **notoriété reconnue**.

Les vertus des citations



Je ne parle pas de dictons ou autres proverbes qui disent tout et son contraire tels que *« Qui se ressemble s'assemble. »* ou *« Les opposés s'attirent. »* avec lesquels peu importe la situation il y en a toujours un qui convient.
Maintenant que nous avons définis le sujet de l'étude, concentrons-nous sur ses qualités.

Des mots aux mille vertus

Les **mots** en général ont un **pouvoir important** sur notre **mental** (en bien ou en mal), que nous avons tendance à minimiser ou à totalement négliger. Ce sont ces mots qui donnent toute leur puissance aux citations.

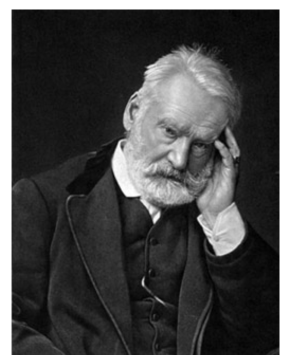
Voici les **principaux effets bénéfiques** que je leur trouve :
• elles nous donnent envie d'agir vers nos buts et de **persévérer.**
• elles nous poussent à **tenter** des choses et à oser.
• elles nous donnent envie de **nous dépasser**.
• elles **dissipent** nos barrières mentales (principalement issues de notre éducation, de l'école et des médias).
• elles nous **motivent** et sont une source d'inspiration.
• elles nous permettent de changer d'état d'esprit.
• elles nous permettent de nous ouvrir à de **nouvelles idées** et de nouveaux points de vue.
•…

L'efficacité de ces bribes de textes et la capacité qu'elles ont à agir sur nous viennent de plusieurs choses.

Les éléments essentiels qui donnent tout leur effet aux citations

La puissance d'une citation vient à mon avis des plusieurs facteurs :
• son auteur
• son caractère concis : elle est courte et contient le meilleur
• le fait qu'elle soit facile à retenir

L'auteur

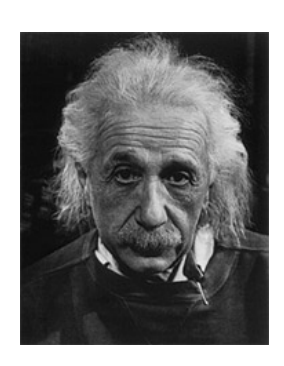


L'auteur de la citation est un des éléments fondamental de l'**impact** qu'elle aura sur le lecteur. Plus la **notoriété** de la personne dont les propos sont rapportés, est reconnue, plus son discours aura de **crédibilité**.

En effet la citation d'un **homme** ou d'une **femme** (intellectuel, sportif, homme politique, chef d'entreprise, philosophe…) qui a **marqué l'histoire** et qui a **fait ses preuves** à beaucoup plus de pouvoir et d'impact sur notre esprit que celle d'une personne lambda.

Par exemple, une citation de Jean-Claude Van Damme aura peu de poids et de pouvoir face à une phrase de Victor Hugo, Einstein, De Gaulle, Confucius, Gandhi ou encore du Dalaï Lama. (ok j'ai un peu forcé sur la comparaison, mais au moins vous voyez de quoi je parle ! ;-))

Courte et contient le meilleur



L'avantage des citations est qu'elles sont courtes et représentent la **substantifique moelle du propos** de son auteur. Ainsi vous avez l'**essence du discours**, que dis-je le nectar, l'**arôme de la sagesse de l'auteur**, une sorte de résumé minimaliste et chargé de sens où chaque mot a son importance, donne de la force et ne peut être enlevé.

La citation est au propos ce que l'huile essentielle est à la plante : la quintessence, le meilleur !

Simple à retenir

Cerise sur le gâteau, une citation est généralement **courte** et **se retient facilement** ! En la mémorisant vous la faites votre et vous vous en imprégnez. C'est un condensé d'idées à emporter !

Comme nous avons vu plus haut, les **effets bénéfiques** des citations sont nombreux. Et le plus important est que vous pouvez utiliser cette efficacité quand bon vous semble ! Que ce soit régulièrement ou à l'occasion.

Utiliser les citations pour se motiver et changer d'état d'esprit

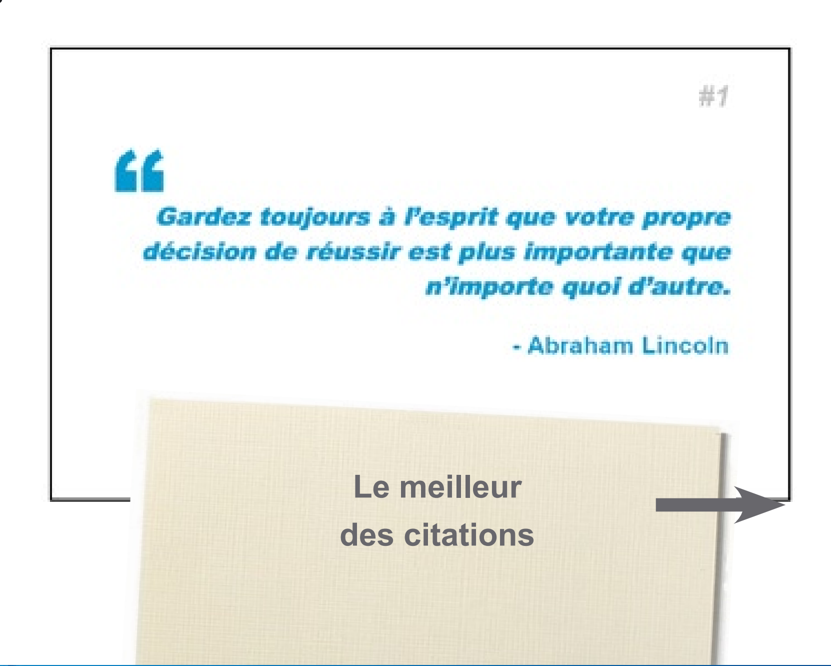
Lire des citations sur internet ou dans des livres n'est pas tout, il faut également y **réfléchir**, **s'en inspirer** et se les **approprier**.

Pour cela vous pouvez par exemple **noter des citations judicieusement choisies**, dans un carnet, un document word, un excel ou n'importe quel support, dès que vous en trouvez une qui vous inspire et les relire à votre guise.

Vous pouvez également en marquer quelques unes sur des **post-it** et les coller sur votre poste de travail, sur la vitre dans la salle de bain, pour démarrer vous journées de **manière inspirée**.

pensez-y !

Il peut également être intéressant d'en apprendre plusieurs par cœur et de vous les remémorer quand vous souhaitez vous motiver et vous donner un coup de fouet.



Le meilleur des citations pour obtenir le meilleur de vous-même !

L'important est que vous ne reteniez que celles qui vous parlent, vous inspirent et vous motivent. Peut-être que certaines ne vous paraîtront pas stimulantes ou que vous ne serez pas d'accord avec, alors ne les retenez pas.

Parce qu'une bonne citation vaut tous les articles et les discours du monde, voici quelques pépites à savourer et à garder dans un coin de la tête :

Gardez toujours à l'esprit que votre propre décision de réussir est plus importante que n'importe quoi d'autre. – *Abraham Lincoln*

Entre Possible et Impossible, deux lettres et un état d'esprit. – *Charles De Gaulle*

Tous les hommes pensent que le bonheur se trouve au sommet de la montagne, alors qu'il réside dans la façon de la gravir. – *Confucius*

Rien de grand dans le monde de s'est accompli sans passion. – *Georg Friedrich Hegel*

Il y a des gens qui disent qu'ils peuvent, et d'autres qu'ils ne peuvent pas. En général ils ont tous raisons. – *Henry Ford*

L'échec est seulement l'opportunité de recommencer d'une façon plus intelligente. – *Henry Ford*

Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. – *Mark Twain*

Dans vingt ans vous serez plus déçus par les choses que vous n'avez pas faites que par celles que vous avez faites. Alors sortez des sentiers battus. Mettez les voiles. Explorez. Rêvez. Découvrez. – *Mark Twain*

Les murs de briques devant vous sont là pour une raison : pour vous laisser prouver à quel point vous voulez les choses. – *Randy Pausch*

Ce qui importe n'est pas l'événement en lui-même, mais l'interprétation qu'on en fait. – *Mihaly Csikszentmihalyi*

Quand on ne peut revenir en arrière, on ne doit se préoccuper que de la meilleure manière d'aller de l'avant. – *Paulo Coelho*

www.lemeilleurdelhomme.com

Optimiser son temps. Que peut-on faire en 1h30 ?



Par Franck du blog
Papa blogueur

Savoir s'organiser

Père de famille et salarié, je rêve comme beaucoup de changer de vie et de ne plus subir des contraintes d'horaires, des heures dans les bouchons et d'être plus présent pour ma famille.

Avec Internet, je tente un projet afin de devenir autonome financièrement. Cela ne se fera pas en un jour, je ferais sûrement des erreurs, mais au final j'aurais appris beaucoup de choses.

Je suis marié, père de famille, salarié et blogueur. C'est une grosse gestion générale, sans compter les imprévus, les enfants malades, les travaux à la maison, etc. Avec toutes ces activités, j'ai du faire des choix et m'imposer un rythme de vie parfois tendu, mais de manière beaucoup plus structurée qu'avant.

Pour gérer autant de choses en même temps. Il n'y a pas de secrets ! Il faut se remettre en cause, revoir sa façon de travailler, établir des priorités, abandonner certaines activités qui prennent trop de temps, etc.

La lutte contre la procrastination

Si je compare ma façon de vivre depuis ces 10 dernières années, la première chose que j'ai mis en évidence, c'est la procrastination. *Pour les néophytes, c'est la manie de remettre au lendemain ce qui peut être fait le jour même. Arganцel, du blog Ceclair en parle longuement sur son blog.*

Attention, je râle encore intérieurement devant certaines tâches barbantes et je souffle au moment de laver le sol à 21h00, une fois les enfants au lit. Mais au final, j'ai appris une chose importante : **personne ne fera mon travail à ma place, et le remettre à plus tard ne fera qu'augmenter la charge de travail à ce moment-là !**

Savoir s'organiser →

Un exemple tout simple dans la vie de tous les jours : laisser la vaisselle sale dans l'évier le soir au profit d'un état larvaire dans le canapé. Conclusion, le lendemain, on se retrouve avec la vaisselle de la veille et celle du jour même... Multipliez ce genre d'actions plusieurs fois dans la journée, à long terme, votre vie devient vite un enfer ! Le pire ? Beaucoup de gens ne se rendent pas compte qu'un effort immédiat demande moins de temps (et plus de courage) que de reporter au lendemain.

Ce que j'en retire ? Outre une grande fatigue, le travail effectué n'est plus à faire. Par ailleurs, je suis satisfait de ce que j'accomplis en temps et en heure. On voit que les choses bougent et tout le monde est content. Et ceci s'applique dans tous les domaines cités en premier lieu !

Mais cela ne suffit pas. Sans organisation, sans méthode et sans liste, le temps perdu à tourner en rond et revenir en arrière est impressionnant !



Savoir s'organiser

Je ne suis pas parfait de se côté là, mais un bon moment (surtout depuis l'arrivée des enfants), j'ai réalisé de gros progrès dans le domaine. Je dois aussi remercier ma femme qui n'aime ni le désordre, ni la poussière et qui me le fait souvent remarquer ainsi qu'aux enfants.

Une chose à savoir, il n'est jamais trop tard pour apprendre à s'organiser !

Savoir gérer les priorités est la base des choses. Par exemple, le principe d'Eisenhower nous aide à gérer importances et priorités au travail mais aussi dans notre vie de tous les jours. Mais il existe de nombreuses méthodes pour gérer son temps comme la méthode Pomodoro, la gestion des listes, la loi de Pareto ou l'analyse ABC.

La plupart de ses méthodes sont complémentaires et indépendantes en mêmes temps. Applicables autant au travail que dans la vie courante. Bien que sur ce dernier point, au niveau vie de famille, il faut savoir larguer du leste pour ne pas tomber dans un régime militariste.

Que peut-on faire en 1h30 ?

Le temps ne varie pas, c'est notre façon de l'appréhender qui fausse notre vision de celui-ci.

Entre 1h30 passée au cinéma devant un bon film et bêcher le jardin durant 1h30 sous un soleil de plomb, le choix est rapide à faire. Encore faut-il avoir ce choix !

Instinctivement, nous nous rebutons devant les tâches déplaisantes et ennuyeuses. Notre travail s'en ressent alors. La distraction arrive rapidement, ainsi que le réflexe de passer à autre chose, de remettre à plus tard, de charger les autres de le faire, voire de ne pas le faire du tout, avec les conséquences de nos actes en primes. Ma pause déjeuner est justement d'1h30, et je peux vous dire que je tente de l'exploiter au mieux à chaque fois. Il m'arrive de faire des pauses, mais il est bien rare que je ne fasse rien le midi.

Voici 1h30 bien préparée ....

Top chrono !

J'ai donc testé pour vous 1h30 de marathon bien préparé :

12h30/12h45 : temps de trajet boulot/EHPAD de ma belle-mère.

12h45/13h00 : petite discussion amicale, dernière nouvelles de la famille, etc.

13h00/13h05 : temps de trajet EHPAD/Magasin de bricolage.

13h05/13h15 : courses précises et demandes de conseils à un spécialiste.

13h15/13h18 : temps de trajet jusqu'au supermarché en face.

13h18/13h40 : courses précises au supermarché + repas rapide (sandwich) au retour vers la voiture.

13h40/13h45 : fin du repas rapide dans la voiture.

13h45/14h00 : trajet du retour au travail.

A mon retour au boulot, je n'avais pas réellement fait de pause, mais j'ai réussi à regrouper sur un midi plusieurs tâches qui m'auraient pris un temps précieux en soirée. Ce qui nous aurait retardé d'autant pour les bains des enfants, le repas, le couché, etc.

Certains se diront «oui, facile, j'en fais autant demain !».

Mais pour réussir un tel tour de force, **j'ai optimisé mon temps de trajet** à l'aller :

- listing mental des choses à faire (plus petites notes une fois garé),
- visualisation des rayons dans les magasins,
- création mental d'un parcours le plus rapide possible pour aller directement aux produits désirés,
- coach de vive-voix pour éviter de traîner dans les rayonnages imprévus, ne pas acheter du «hors courses» et perdre autant de temps en plus.

Pour les repas, comme je créé un planning de menu hebdomadaire, cela m'aide donc à prévoir ce qu'il faut acheter.

L'un dans l'autre tout c'est presque bien passé... au retour juste une zone de travaux qui m'a emmené sur une autoroute inconnue de moi ! J'ai réappris à utiliser les panneaux et non le GPS, trop bien planqué à ce moment-là.

A vous maintenant, n'hésitez pas à vous engager dans des tâches sur un créneau de temps limité, même si cela vous semble impossible.

Divisez-là au besoin, concentrez-vous, établissez vos priorités, votre planning et vos listes de besoins.

Crédits photo : http://www.sxc.hu

Etes vous heureux dans la vie ?



Par Frederic des blogs
Devenir Plus Efficace
Conseils Marketing

Etre plus efficace au quotidien

Frederic CANEVET est le Webmaster de nombreux blogs comme DevenirPlusEfficace.com et ConseilsMarketing.Fr.

Son but est de donner des conseils concrets et pratiques pour être plus efficace au quotidien, que cela soit dans la vie professionnelle ou personnelle.

Notre société va de plus en plus vite : nous sommes sans cesse en train de courir après le temps : pour arriver à l'heure au travail, pour ne pas manquer le début de notre série TV, pour arriver à l'heure à un rendez-vous...

Très vite on devient esclave de son temps, à courir sans cesse après les aiguilles d'une horloge invisible comme un Rat de Laboratoire dans une roue...
Et si cela ne suffisait pas nous nous dopons à coup de café, de pilules... pour aller plus vite et faire encore plus de chose en encore moins de temps.

Il faut apprendre à dire STOP, et à reprendre la maitrise de son temps et de sa vie.
Cela passe par 3 grandes étapes:

1. Arrêter de courir, et repenser à ses priorités et ses objectifs dans la vie.
2. Optimiser le temps que nous avons à notre disposition.
3. Tenir son plan d'actions dans la durée.

Etape 1 : Réfléchissez à vos Priorités et à vos objectifs

Le dictionnaire le défini le bonheur par : « Qui jouit du bonheur, qui possède ce qui peut le rendre content »... mais posséder ne veut pas dire forcément des biens matériels, le bonheur c'est avant tout un état d'esprit...

Pour être heureux dans la vie il faut suivre quelques principes:

- **Profiter de l'instant présent** et positiver...
- **Prendre le temps** de prendre son temps, et ne pas se laisser guider par les contraintes, mais par le plaisir.
- **Etre bien en phase avec ses objectifs**.

Nous avons donc tous les moyens d'être heureux... il suffit parfois juste de le choisir !

Optimisez votre temps →

Identifiez la vraie source du problème au lieu d'essayer de réparer les conséquences.

Si vous êtes de mauvaise humeur, si vous fumez trop… à cause du stress de votre boulot il faut peut être réfléchir à changer de travail ou à passer à temps partiel.

En revanche cela ne veut pas dire faire n'importe quoi, il faut réfléchir aux enjeux et aux conséquences et prendre les décisions.

Etape 2 : Optimisez votre temps.

Les journées ne font que 24h, certes… mais pouvons décider de comment nous allons les utiliser…

- Est-ce que vous allez passer vos journées passif devant la TV, ou est-ce que vous allez construire quelque chose ?
- Est-ce que vous allez continuer ce petit job qui ne vous passionne pas ou vous voulez créer quelque chose dont vous êtes fier ?

Etre efficace cela s'apprend, car notre société nous incite à la distraction et à la facilité.

Commencez par prendre ces 4 bonnes habitudes :

- Soyez concentré sur ce que vous faites et évitez les distractions (votre téléphone portable, discuter avec un collègue…). Ne switchez pas d'une tâche à l'autre sans la finir. Concentrez-vous un maximum sur une activité, puis relâchez-vous.

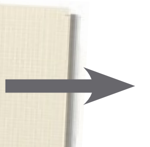
- Pour chacune des tâches que vous faites, demandez-vous si vous devez vraiment les faire ou si ce n'est pas le travail d'une autre personne, **s'il n'y a pas un moyen de faire plus simple et d'automatiser**… Apprenez à dire non, concentrez-vous sur ce qui va véritablement vous apporter de la valeur ajoutée.

– Ne soyez pas trop perfectionniste au départ, 20% du travail donne 80% des résultats… **concentrez vous sur l'essentiel** et ce qui est le plus important en premier. Faites déjà un premier effort sur ce qui est le plus important, et peaufinez ensuite.



– Mettez en place une routine pour que vos nouveaux objectifs fassent partie de votre quotidien, commencez le plus tôt possible, n'attendez pas et de remettez pas au lendemain.

Conseils pour tenir vos bonnes résolutions



Etape 3 : Maintenez le Cap !

Pour tenir vos bonnes résolutions, voici quelques conseils essentiels :

- Découpez vos objectifs en sous activités simples à atteindre (ex: pour se lever 1h plus tôt, il faut commencer par se coucher 15 minutes plus tôt durant 1 semaine et se lever à chaque fois 15 mins plus tôt). Laissez-vous du temps pour mettre en place cette nouvelle habitude afin qu'elle ne soit pas une contrainte, mais un challenge positif.

- Faites une liste écrite avec vos bonnes résolutions, et affichez là au dessus de votre bureau avec un planning dans votre calendrier.

- Accordez vous des récompenses lorsque vous avez atteint votre objectif (cadeau restaurant…), tout en vous laissant la possibilité d'assouplir votre calendrier selon les contraintes externes, mais en notant bien une date pour reprendre ces bonnes habitudes.

- Faites vous aider, soit avec votre conjoint, un ami… ou en tenant un blog sur votre nouvelle bonne habitude, car c'est toujours plus facile de se motiver quand on est plusieurs !

Il faut prendre le temps de prendre son temps, et ne pas se laisser guider par les contraintes, mais par le plaisir…

C'est à vous de prendre en main votre destin au lieu d'attendre que des circonstances externes ne viennent dicter vos choix.

Pour ne jamais rien regretter de votre vie vous devez apprendre à vous mettre «en danger» et sortir de votre zone de confort, vous devez apprendre à saisir les opportunités sans avoir peur, vous devez apprendre à développer vos capacités et à toujours apprendre…

A vous de jouer, rien n'est écrit, votre destin est entre vos mains !



En conclusion…

Pour être heureux et reprendre le contrôle de votre vie, profitez de l'instant présent et positivez…

www.devenirplusefficace.com
www.conseilsmarketing.fr

L'art d'apprendre avec 7 stratégies pour se faciliter la vie



Par Patrick du blog
Mémoire-Facile

Se faciliter la vie grâce à la mémoire

Je m'appelle Patrick Boutain, je suis responsable de formation (FOAD) et formateur, enseignant depuis 17 ans en milieu agricole, chercheur autodidacte et consultant en stratégies mentales de la réussite depuis 1982.

En tant que fondateur du Comité d'experts "Mémoire-Facile", n'hésitez vraiment pas à me contacter ou me posez vos questions sur mon blog.

« A tous ceux qui se sentent frustrés et concernés par leur potentiel cérébral"

La croissance personnelle est l'affaire de tous, que vous soyez écolier, étudiant, apprenti, adulte en formation ou en reconversion, responsable d'une équipe ou d'une entreprise et vous aussi senior malgré les idées reçues !

L'entretien et l'optimisation de vos capacités cérébrales dont la mémoire vous concernent. Vous a-t-on simplement donné un mode d'emploi lors de vos premiers pas sur les bancs scolaires ?

Imaginez-vous, un instant, pouvoir déjouer les pièges et les fausses idées répandues sur votre mémoire et sur votre cerveau avec stratégies et entraînements, selon vos ambitions.

Le mode d'emploi de mon cerveau

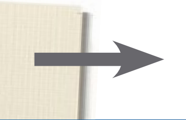
Voici une phrase que beaucoup, comme vous, auraient pu un jour se dire, comme je l'ai fait moi-même :

« Ce que les écoles ne m'ont jamais dit et ce qu'elles ne m'ont jamais appris : le mode d'emploi de mon cerveau pour apprendre sans peine ! »

Alors, j'ai décidé de me faciliter la vie grâce à ma mémoire, avec les bonnes clés, **c'est POSSIBLE** ! Cela devrait être un des premiers enseignements auquel tout enfant, tout étudiant et toute personne **devrait avoir accès**.»

Et ce n'est malheureusement pas à l'école que j'ai pu obtenir ce guide, cette **carte aux trésors** d'un territoire bien étrange.

Mes propres stratégies



Un idéal, pour lequel j'aspire afin de me faciliter la vie

J'ai toujours considéré, l'école et la classe comme une scène de théâtre, de cinéma où le professeur joue un vrai rôle. **Mais sans oublier** ses personnages partenaires sans qui il n'existerait pas. Il n'y a pas forcément une position centrale mais un tout, un ensemble à considérer (des **personnages**, un **décor** etc.), du **vivant** !

Un cours idéal, une leçon, une **formation idéale** serait menée avec enthousiasme, avec ses suspenses, ses craintes, ses déceptions, ses joies, ses victoires et de **nouveaux savoirs** remplis d'**émotions**, de **questionnements** vers leur utilité dans le **futur.**

Curiosité Et Soif d'Apprendre

J'ai décidé de partager mes expériences et aller plus loin…

Comment ? J'ai élaboré mes propres stratégies de base (non pas inventées mais plutôt adaptées-associées… au fil des années) ce sont des associations d'idées apparemment sans lien que l'on nomme la **créativité**. **7 stratégies** sous la forme d'un acronyme facile à mémoriser. **C.E.R.V.E.A.U.**©

Et oui, je ne suis pas un génie !

Par contre, être **autodidacte** pousse à se prendre pour un **Mac Gyver** des études. Cela ne m'est pas venu tout seul. C'est ma soif d'**apprendre** et ma **curiosité** qui m'ont permis de côtoyer des personnages importants pour ma quête d'expertise.

Depuis 2009, je réunis des **experts internationaux** autour de moi en tant que parrains et partenaires pour créer un comité utile à mon projet pédagogique **"Mémoire-Facile"**, pour se faciliter la vie dans nos apprentissages tout au long de la vie.

Voici ce que dit l'un de mes parrains
(Le parrain officiel de mémoire-facile, membre du comité d'experts) :

> *"Une mémoire plus performante vous rendra la vie plus facile."*
> *[Olivier Lejeune]*

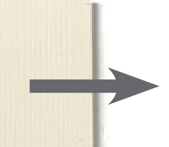
Apprendre est intimement lié à **"Comprendre"** essence même de la mémorisation, c'est de cette nécessité qu'est né mon goût pour l'enseignement et l'accompagnement.

Ce que j'adore, certes, c'est de toujours avoir la **curiosité** et la soif d'**apprendre** ; mais par dessus tout, c'est de pouvoir **partager**, transmettre ces atouts naturels et merveilleux au quotidien, à tous ceux qui en ont besoin.



Comprendre,
Expérimenter,
Répéter,
Visualiser (évoquer),
Estimer,
Adapter,
Utiliser.

Le comité d'experts de «Mémoire facile»



Le comité d'experts Mémoire-Facile

Dans mes articles, mes cours, je reprends autant les astuces, les trucs, les solutions vieilles de plus de 2000 ans, que les techniques utilisées de nos jours par les professionnels du show-biz. Bien évidemment, je m'appuierai sur les recherches passées et actuelles des sciences cognitives et autres domaines.

Voici mes principaux parrains et partenaires, fans des sports de mémoire qui ont eu la gentillesse de me soutenir dans la création du site «mémoire-facile» et de mon blog actuel "memoirefacile.com". Chacun d'eux, dans leur domaine d'expertise, vous apporte leur savoir-faire.



Olivier Lejeune
le Monsieur mémoire
du Show-Biz
Parrain Officiel
de Mémoire-Facile



Florian Dellé
webmaster, webdesigner,
athlète des sports de mémoire, journaliste
et fondateur du blog site memory-sports.com
Blog officiel de World Memory Sports Council.



Vincent Delourmel
"Mnémoniste" et Magicien de formation,
il enseigne l'art de la mémoire
en s'appuyant sur les travaux
neuroscientifiques.



Lorenzo Pancino
Comédien voix-off
Ancien animateur radio et télévision
Formateur et coach depuis 1994,
Il a coaché des personnalités comme
Cyril Lignac M6, Michael Youn etc.

Et bien d'autres que je vous présenterai plus tard… de nouveaux parrains et marraines membres du comité d'experts pour Mémoire Facile.

Mon secret de la réussite →

Les technologies ont évolué, vous n'avez plus qu'à vous servir et agir…

Cependant, il ne suffit pas de posséder l'information pour réussir car si vous ne pensez pas, ne réfléchissez pas avec ces différentes ressources, ces savoirs ne vous serviront à rien.

Surtout n'allez pas croire qu'il ne faut pas travailler !

C'est avec de l'investissement que vous réussirez à atteindre vos objectifs. Néanmoins, le faire avec méthode et dans un état de plaisir où chaque instant est passé pour soi, avant de le partager avec les autres.

Voilà mon secret de la réussite… Mais attention le mental n'est pas tout !

Sur ce, n'oubliez pas cette célèbre citation : "Mens sana in corpore sano", bien connue et extraite des Satires (la Dixième) de Juvénal. On la traduit en général par : **"un esprit sain dans un corps sain".**

3 extraits d'article

Pour vous faire une idée, voici trois extraits de mes **articles parus** sur mon Blog.

Venez les lire dans leur intégralité ainsi que les **vidéos** et **podcasts** que je crée suivant les demandes :

1 - Cerveaux, le bar est ouvert !

Respirer c'est nourrir son cerveau



"La seule chose que je sache, c'est que je ne sais…rien" [Socrate]

Le sens de l'expression : **« Aller prendre l'air ! »** représente-t-il pour vous quelque chose d'important ?

L'un des éléments essentiel à votre ordinateur biologique est bien l'**oxygène**. Votre état mental et physique, en dépendent.

Nous sommes coupables de nos insuffisances, cet oxygène, il suffit de l'inspirer, **le bar est ouvert ! Air et non pas oxygène*** pourtant le bar est ouvert **gratuitement** ! Nous pourrions en inspirer beaucoup plus, consciemment.

=> Cerveaux, le bar est ouvert **!**

**L'air sec est composé d'environ : 21 % de dioxygène, 78 % de di azote et 1 % d'autres gaz (principalement de l'argon, de dioxyde de carbone et de vapeur d'eau…).*

2 - Le pouvoir de 26 lettres sur la mémoire

26 mots clés à portée de main



Au fil de mes articles, vous percevez l'importance de l'**imagination** lors du choix de vos **mots-crochets** ou vos ***images-clés***.

Afin de mieux comprendre leur choix et leur utilisation, je fais référence aux différentes recherches scientifiques et à la créativité ou plutôt à l'imaginaire et la mise en relation des idées qui a priori n'ont aucun lien entre elles.

Pour ce faire, dans mon article, je vous renvoie vers un de mes cours de base encore libre d'accès : **"Les mots clés**".

L'**alphabet** est un ordre naturel de 26 lettres que vous pouvez utiliser pour vos premières créations de **systèmes mnémotechniques**. Pareils à des **cintres** que l'on suspendrait dans une **armoire** pour ranger vos habits.

Mes premières explications => Le pouvoir de 26 lettres

[image : l'alphabet – Flickr Par Leo Reynolds]

3 - Secrets «handicap» mathématiques (1)

Saviez-vous que les nombres jouent entre eux ?



L'invention et l'écriture des nombres sont à l'origine de l'existence des mathématiques.

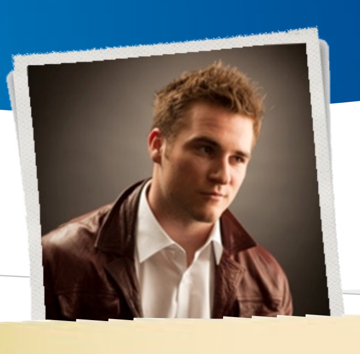
Pour certains d'entre vous, *"…Pour des raisons complexes, les nombres au quotidien vous stressent, vous avez pris l'habitude de les ignorer. C'est bien simple, vous ne les lisez ou ne les entendez même pas… Car **les chiffres, eux, ne vous ignorent pas**. Ils s'accumulent autour de vous. Ils régentent une partie importante de votre vie, celle de votre entreprise, de votre pays. Vivre sans eux, c'est accepter d'être handicapé." [Philippe Chambon]*

Mémoriser des chiffres c'est utiliser l'**imagination** et les **associer** à des choses, des objets concrets, très significatifs pour vous. Je vous donne quelques premières pistes : => Secrets «handicap» mathématiques (1)

Tout de bon pour vous,
Patrick Boutain

www.memoirefacile.com

Libérez-vous maintenant du regard des autres



Par Julien du blog
Influence Sociale

Décupler vos capacités

Je m'appelle Julien Wing. ***Je teste et partage****, via mon blog, des techniques qui vous permettent de mieux connaître vos fonctionnements et de décupler vos capacités personnelles.*

Je suis Officier dans les troupes de sauvetage Suisse, parachutiste, déconneur, bon vivant et lecteur assidu. J'écris vite quand je suis inspiré. Comme maintenant.
Bonne lecture.

Avez-vous déjà été dans des situations où le regard des autres pesait sur vous ?
À tel point que vos jugements et vos décisions en étaient affectées?

Vous vouliez aller faire du ski, et vous vous retrouvez à faire les magasins?
Vous vouliez allez voir Sin City et vous vous retrouvez devant Pocahontas?

Vous auriez voulu être un grand blogueur et votre maman n'était pas d'accord, alors vous êtes devenu un avocat, à contre cœur?

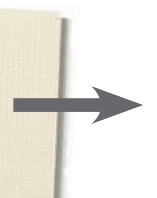
Il n'est pas trop tard. Vous pouvez devenir un grand blogueur, et vous pouvez surtout commencer par vous détacher du regard des autres.

Qu'est-ce que le regard des autres?

L'homme est social. L'homme observe ses semblables et en tire des enseignements. Il a besoin de vivre avec ses semblables et de se faire aimer. C'est dans sa nature. Il est dès lors normal d'observer et de se faire dévisager.

Malheureusement, l'humain qui manque un tantinet d'estime de soi ou qui se remet facilement en question aura des difficultés à ne pas faire attention à tous ces yeux qui l'observent quotidiennement.

Le regard des autres prend une place importante dans votre vie ?



Chacun met en place des **stratégies pour éviter d'y être confronté** trop souvent ou de manière négative (regard de pitié par exemple) :

1. **Disparaître dans la foule**, passer inaperçu, à en oublier ses valeurs et sa personnalité.

2. **Essayer de fausser l'image** que les autres peuvent avoir de vous en sur-jouant. Par exemple en passant pour une personne riche, heureuse, à qui tout réussi.
Au menu: Belles montres, voitures, corps parfait, look parfait, sourire parfait... trop parfait. Il y a anguille sous roche.

Que vous fassiez partie de la première catégorie ou de la deuxième, **le regard des autres prend une trop grande importance dans votre vie** et, avec, les décisions que vous allez devoir prendre sous l'influence d'autre personnes.

Si vous commencez à émettre des hypothèses en croyant savoir ce que pense *l'inconnu-du-fond-du-bus-en-veston-noir-D&G-qui-sourit*, et de réagir à son simple regard en modifiant des décisions que vous n'auriez pas prise autrement, il est certain que lors d'une discussion, vos valeurs et vos convictions risquent de retourner leurs vestes à la première argumentation.
Et ça, c'est pas bon.



On connait tous ...

- Des personnes qui savent uniquement dire « Moi je, moi je» ;

- Des personnes qui s'achètent de faux habits de marque (Le célèbre sac à main Louis Fuitton). Je veux dire, y'a beaucoup de beaux sacs à main, bien plus pratiques et moins chèrs... non ?

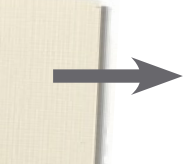
- Des personnes qui roulent en Porsche et qui mangent du riz toute l'année ;

- Des personnes qui essaient d'être COOL en s'achetant des objets que la société considère comme COOL (mac, iphone... pour n'en citer que 2).

Je ne souhaite pas peindre le diable sur la muraille, mais les personnes qui font ce que les gens autours d'eux font, les gens qui font ce que la télévision leur dit d'être, toutes ces personnes ont un réel besoin : **Le besoin d'approbation**.

Ils ont besoin que les gens qui gravitent autour d'eux leurs disent ou pensent *«Ouaah t'es cool, t'es à la mode parce que tu as un beau (faux) sac» «Tu as trop de la chance...»*

Libéré du regard des autres



Voici pourquoi j'en ai eu marre de mon besoin d'approbation

Avant je désirais être COOL. Une personne aimée et appréciée.

(Et je pense que toi, qui me lis, tu as aussi cette envie...)

Le souci, c'est que les gens qui me côtoyaient le faisaient pour ce que je pouvais leur offrir : une bonne image, des verres, un repas, etc.

Ils ne me côtoyaient pas pour ce que j'étais et ce que j'avais ACCOMPLI.

Car un humain ne sera jamais définis par ce qu'il a. (objets)

Un humain sera uniquement défini par ce qu'il (a) fait et ce qu'il est. (personnalité, valeurs, croyances)

Vous n'êtes pas votre voiture, votre canapé, vous n'êtes pas votre métier, vous n'êtes pas votre femme, vous n'êtes pas vos cheveux. Vous n'êtes pas... bon vous avez compris.

Et lorsque j'ai eu cette prise de conscience, que j'ai compris que je ne voulais plus de l'approbation des autres, j'ai commencé à faire ce que je voulais. **À m'assumer pleinement.**

Et entre nous, s'assumer pleinement c'est terriblement attirant...

Certes, en changeant, j'ai perdu des connaissances. Tant pis pour elles.

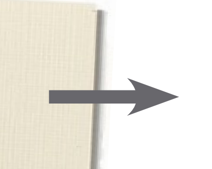
Mais j'ai également rencontré des gens comme moi. **Des gens libérés du regard des autres.**
Désormais, je sais que les gens qui gravitent autour de moi, mon cercle d'amis proches, ceux-là, ils sont là pour ce que je suis, ce que j'ai accompli avec eux, et ce que je peux leur apporter.
Maintenant c'est cool, je fais ce qui me plait, quitte à déplaire. Si je veux m'acheter un bel objet, je le fais parce que j'en ai envie. **Parce qu'il m'inspire. Il va me permettre de sublimer ma personnalité**.

Commencez maintenant

Trêve de bavardages, certaines personnes n'apprécient guère mon manque de rigueur académique. Il est vrai que je n'ai jamais fait d'études de psychologie, et encore moins de manipulation.

Cependant, **j'ai beaucoup appris sur le terrain**, et je sais pour avoir côtoyé des dizaines d'étudiants, qu'il y a des choses que l'on n'apprendra jamais dans une salle de classe. ;-)

Quelques exercices



Quelques exercices

Voici quelques exercices que j'ai pratiqué, au début accompagné d'amis car c'est plus facile, puis seul. Ces exercices font du bien. **Je préviens qu'il faudra réellement vous pousser pour les mettre en pratique**.

Je suis convaincu qu'à partir d'un certain stade, sortir de sa zone de confort de cette manière est clairement nécessaire pour se détacher du regard des autres. **Pour lâcher votre besoin d'approbation.**

Préparez-vous à sentir les regards se poser sur vous. Car comme je le disais si bien à un proche, pour ne plus avoir peur de quelque chose, **il faut le faire**.

Avant de lire ces exercices, questionnez-vous:
Désirez-vous changer ?
- Si la réponse est positive, continuez à lire.
- Si ce n'est pas le cas, évitez de perdre du temps. Il est précieux.

Exercice N°1

Vous êtes dans la rue, vous marchez. Puis vous vous arrêtez 2 minutes. Vous ne bougez plus. Vous remarquerez que tout le monde vous dévisage, tout le monde vous prend pour un fou.

Vous constaterez que malgré ce que peuvent penser les autres, malgré vos comportements, même si ce n'est pas comme ça que l'on vous demande d'être, vos amis continueront à vous parler. Vous n'êtes pas mort. Ils ne vous renient pas.

Exercice N°2

Le but est d'être capable de briser la peur de l'approche. Au programme, vous êtes souriant, et vous abordez les gens en leur proposant un câlin gratuit. Concept très connu depuis quelques années. **Le faire seul est toujours intéressant**. Une fois que le premier câlin est fait, votre énergie va augmenter et le reste viendra tout seul.

Ici, vous découvrirez que vous avez TOUT en vous, même si vous n'avez pas de voiture, et pas d'objets d'approbation, pour rendre heureux les gens. Pouvoir sublime. **On aurait tendance à l'oublier.**

Exercice N°3

Écoutez-vous. Lorsque vous êtes avec vos amis, ne suivez pas le mouvement si cela ne vous plait pas. Faites ce qui vous plait. Vraiment.

Si vous avez envie de rester au lit un samedi soir, faites-le. Si vous voulez sortir faire la fête seul un mardi soir, faites-le. Si vous voulez commencer le parachutisme, faites-le.

Vous ne découvrirez pas le bonheur ultime, c'est clair, mais vous commencerez à vivre pour vous.

Faites vous partie des 3% ?



Par Alexis du blog
Nouvel Homme

Comment demain puis-je être un meilleur homme ?

C'est à partir de cette question que je partage des conseils sur la confiance, l'apparence ou la séduction. Je pousse les personnes à trouver leur passion et s'améliorer. D'ailleurs, vous trouverez des conseils simples et concrets sur tous les challenges de la vie d'un homme sur mon blog. Et en appliquant régulièrement ces conseils, vous serez capable de construire votre identité et gagner en confiance.

J'ai commencé à écrire pour raconter mes interactions avec le sexe opposé. Afin d'étudier les mécanismes des comportements hommes-femmes. C'était juste pour moi et mes amis.

Mais à écrire le passé, je me suis lassé, et j'ai voulu écrire le futur.

Qui sont les 3%

Dans son livre « What they don't teach you in the Harvard Business School », Mark McCormack fait référence à une étude conduite à Harvard entre 1979 et 1989.

En 1979, on a posé aux diplômés du MBA, la question suivante : **« Avez-vous fixé des objectifs clairs et écrits pour votre avenir et planifié leur accomplissement ? »**

- **3% des diplômés avaient écrit et planifié les objectifs**
- 13% d'entre eux avaient des objectifs, mais ne les avaient pas écrits
- 84% n'avaient pas du tout d'objectif, à part quitter l'université et profiter de l'été

Dix ans plus tard, en 1989, le même sondage a été réalisé dans la même classe.

- 13% des diplômés qui avaient des objectifs, mais sans les avoir écrit, ont gagné en moyenne 2 fois plus que les 84% des étudiants qui ne s'étaient pas du tout fixés d'objectifs.
- **3% de diplômés qui avaient des objectifs clairs et écrits quand ils ont quitté Harvard, gagnaient en moyenne 10 fois plus que les 97% des diplômés ensemble.**

La seule différence entre les groupes réside dans la clarté des objectifs définis qu'ils se sont définis eux-mêmes quand ils ont commencé.

Le mot clé ici c'est : EUX-MÊMES !

Comment planifier ses objectifs : Projet de Vie

Pas d'objectifs, pas de bonheur

Vous savez, avoir un vrai but, c'est surtout pour se lever le matin avec envie, passion, à sentir cette adrénaline face à un challenge nouveau, à construire chaque jour une vie à la hauteur de ses ambitions.

Et avoir des objectifs clairs est une des clés du bonheur.

L'intuition de Nietzsche *« Qu'est-ce que le bonheur ? Le sentiment que la force croît, qu'une résistance est surmontée »* et la science de Mihaly Csikszentmihalyi (« The Flow » ou « Vivre » en français) ont mis en avant l'importance d'avoir des objectifs.

Des objectifs clairs permettent de libérer son potentiel pour sa réussite personnelle et professionnelle. De plus, ils permettent de surmonter quasiment n'importe quel obstacle et de voir un nouvel horizon se dessiner pour son avenir.

« Trop de jeunes se croient sans avenir, alors qu'ils sont sans objectifs » Jacques Chirac (oui, Jacquot himself :)

Connais-toi toi-même

« Quand tu auras désappris à espérer, je t'apprendrai à vouloir » Sénèque

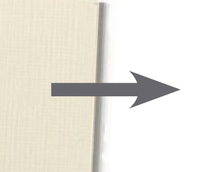


La plupart des gens n'ont aucun but. En général ils regardent « plus belle la vie » et dépensent leur argent dans la distraction. La seule chose qu'ils planifient ce sont leurs vacances d'été et leurs films du week-end. Comme quoi, tout le monde est capable de planifier, mais c'est une question de perspective.
Alors, pourquoi ne pas l'appliquer dans le plus grand domaine de notre vie : **notre vie ?**

Et puis il y a les buts qu'on nous fait croire. Qui ne sont pas les nôtres, ceux que notre entourage, notre civilisation nous poussent à poursuivre… Mais je n'oublie pas cette phrase de Sartre :
« L'important n'est pas ce qu'on fait de nous, mais ce que nous faisons nous-mêmes de ce qu'on a fait de nous. »

L'autre majorité des personnes a des buts, mais quels buts ? Être plus heureux, plus riche, être plus musclé, trouver une petite amie, changer de métier…
Si vous avez un objectif comme celui-là, vous n'irez nulle part. Ces buts n'ont rien d'exceptionnel, c'est vague, mal défini, et balancé surtout comme une plainte. Ah si j'étais riche…
« L'espoir est la matière première des losers. » Fernando Flores

Petits exercices



Eliminer le superflu, garder l'essentiel

Avoir une petite amie, devenir riche, maigrir… Tout ça se fait avec un changement de style de vie, de façon de penser, d'habitude et d'environnement social. Ce ne sont pas quelques techniques qui changeront votre vie. Il faut se **créer autour de soi les conditions qui rendent l'atteinte de ses objectifs tout simplement inévitable** !

Un objectif doit être incroyablement ambitieux et motivant. Si la majorité des gens m'affirme que mon objectif est impossible alors je suis sur la bonne voie.

Avant de lancer un site, je voulais créer une émission de TV pour les hommes. Et puis certaines rencontres m'ont finalement poussé à créer un site. Mais le but final est le même : aider les hommes à s'accomplir et accomplir de grandes choses. Un but spécifique : aider 1000 hommes en 3 ans à devenir les hommes qu'ils veulent être.

Tout ce que j'apprends autour, tous les petits objectifs ne sont que des conséquences de ce grand principe.

Un but doit être avant tout excitant. Il doit nous motiver rien qu'en l'énonçant. Quand votre but ultime est génial, qu'il contribue à aider les autres, à quelque chose de plus grand que vous. Vous êtes encore sur la bonne voie, vous savez que ce que vous faites est bon. Les critiques stériles ne vous touchent plus.

Petits exercices

Voici un peu de concret pour faire partie des fameux 3% !

Prenez 5 à 10 minutes pour répondre à ces questions tranquillement :

1. Imaginons un instant que vous ayez une aptitude innée pour atteindre n'importe quel objectif que vous pouvez vous fixer. Que voulez-vous vraiment être, avoir et faire ?

2. Quels sont les domaines qui donnent à votre vie le plus de sens possible ?

3. Analysez votre vie professionnelle et personnelle et déduisez-en comment vous en êtes arrivé là. Que devriez-vous ou que pourriez-vous changer à cela ?

Et les 3 grandes étapes de votre succès :

1. Ecrire noir sur blanc ses objectifs

2. Créer les conditions qui rendent l'atteinte de ses objectifs inévitable

3. Avancer un peu, chaque jour

Faîtes-vous peur !

Et dernier point : faites-vous peur

Je sais, on vous dit souvent de ne pas avoir peur.
Mais c'est trop facile de dire ça.

Au contraire, **il faut apprendre à aimer cette peur**.
C'est une boussole de notre volonté.

Sentir cette peur, cette adrénaline devant un challenge, se servir de ce désir comme moteur. Sortir de cette fameuse zone de confort. Refuser le statu quo, c'est là où se trouve notre voie.

> *Il faut passer de « n'aie pas peur de voir grand » à « fais-toi peur à voir grand »*

Une fois votre objectif bien défini, vous mettrez tout en œuvre pour le réaliser.

Un but moyen n'a pas d'intérêt. Nous avons besoin d'ambition, de volonté, d'énergie, de force, de puissance, de grands rêves.

Nous avons besoin de vous, que vous accomplissiez de grandes choses.

Alors écrivez le futur, visez haut et visez bien !

Crédit photo : http://efffective.com

Les bienfaits de l'autohypnose



Par Christine du blog
Votre efficacité personnelle

Augmenter votre efficacité en développant votre estime et confiance en vous

Infopreneur et éditeur internet depuis 2007 avec le Club Business Developpement et le Club Editeur Web, je peux grâce à mon blog Votre Efficacité Personnelle m'offrir encore plus la possibilité de partager ce qui me passionne : le développement personnel et transpersonnel et toutes les approches qui permettent épanouissement et bien être.

J'aime cette citation de Napoléon Hill : « Nul homme ne peut devenir grand sans se sentir humble et insignifiant en comparaison du monde qui l'entoure, des étoiles qui le dominent et de l'harmonie avec laquelle la nature fait son travail. »

Celle-ci correspond tout à fait à ma façon d'avancer dans la vie : «Nous ne pouvons rarement être sûr du bien fondé de nos choix avant de nous mettre en action. Il y a une part d'incertitude et de doute que nous devons accepter, puis dépasser».

L'autohypnose est un outil souvent mal compris et sous-utilisé pour accéder à l'esprit subconscient.

Le subconscient est cette partie profonde et inconsciente de votre esprit qui régit toutes les fonctions corporelles automatiques de votre corps, comme votre rythme cardiaque, votre système digestif, la température de votre corps, etc. Il est également responsable de la conservation et de l'accès à vos comportements automatiques comme parler et marcher, etc.

Cependant, le rôle du subconscient va beaucoup plus loin que cela et l'accès à son pouvoir peut vraiment changer radicalement votre vie pour le meilleur!

Qu'est-ce que l'autohypnose ?

L'autohypnose est une méthode éprouvée de gestion de la douleur et de réduction du stress, tout en étant un excellent outil pour briser des habitudes telles que fumer ou trop manger. Elle peut également être utilisée pour programmer votre esprit à la réussite.

En utilisant l'autohypnose pour accéder et manipuler votre subconscient, vous pouvez commencer à attirer des situations, des évènements et des gens qui peuvent vous propulser à un rythme étonnamment rapide, vers l'atteinte de vos objectifs.

Quelques conseils →

En utilisant cet outil comme une méthode de programmation de l'esprit, vous pouvez instaurer dans votre subconscient l'urgence et le besoin d'atteindre vos objectifs.

Vous pouvez imprimer dans le subconscient le schéma directeur de la vie que vous voulez et une fois qu'il a accepté ce plan qu'il doit suivre, il fera tout ce qu'il peut pour créer ce véritable schéma directeur pour vous.

Si vous voulez essayer l'autohypnose,voiciquelques lignes directrices à suivre:

1. **Ne pas vous obséder avec l'idée que vous devez faire les choses correctement.** Une grande partie de l'apprentissage de l'autohypnose consiste à laisser l'état de transe venir à vous. La détente joue un rôle clé dans un état d'hypnose ou d'induction, et essayer trop d'y arriver trop fort, engendrera l'effet inverse à celui que vous souhaitiez.

2. **Essayez de ne pas trop analyser ce qui se passe.** Vous devez simplement vous permettre de vous détendre et profiter de l'expérience. Maintenant, beaucoup de gens pensent qu'ils ne sont pas hypnotisés quand en fait ils le sont. Saviez-vous que tout le monde peut être hypnotisé?

3. La raison pour laquelle de nombreuses personnes ne sentent pas qu'elles ont subi un état hypnotique, est parce qu'elles y sont habituées. **Nous entrons et sortons tous de la transe régulièrement!**
Lorsque vous regardez la télévision, lisez un livre, rêvez, vous vous retrouvez à la limite du sommeil ou alors vous devenez tellement absorbés par une tâche que vous ignorez que quelqu'un appelle votre nom ou vous parle, parce que vous êtes entré dans un état de transe qui s'apparente à une séance d'autohypnose!

Donc, ne vous découragez pas si votre développement hypnotique semble être lent - cela viendra tout doucement. Pratiquez des techniques de relaxation pour habituer votre corps à lâcher prise. Cela a un effet secondaire très positif : de nombreuses personnes ont leurs muscles tendus tout au long de la journée et à la fin de leur journée, elles sont épuisées sans savoir pourquoi.



L'autohypnose, un remède

Lorsque vous relâchez consciemment chaque partie de votre corps, vous devenez plus rapidement conscient des moments où vous êtes tendu durant la journée et vous pouvez ainsi réagir rapidement en vous offrant une séance d'autohypnose.

Éliminez blocages et inhibitions avec l'autohypnose

Comment peut-on se défaire de ses blocages avec l'autohypnose? L'autohypnose est un art et une science qui peut être utilisé par n'importe qui comme un outil pour résoudre les problèmes. Ce n'est pas de la magie noire et il n'y a rien de mystérieux là-dedans.

L'autohypnose travaille sur notre esprit.
L'esprit est divisé en deux grandes catégories - l'esprit conscient et l'esprit subconscient.

Nous utilisons l'esprit conscient avec la pensée, le raisonnement et la rationalisation. L'esprit conscient forme une petite partie de l'esprit.

De loin, la partie dominante de notre esprit est l'esprit subconscient. Il a le contrôle sur la façon dont nous nous comportons et pensons dans la vraie vie. Il contrôle notre attitude fondamentale, nos modèles de pensée, et notre façon de réagir aux stimulis constants que nous recevons tout le temps du monde extérieur. Il est aussi le dépositaire de tous les souvenirs de la vie et de l'expérience.

Le succès et l'échec dépendent directement des choix que nous faisons dans notre vie.
Et le choix que nous faisons est influencé par l'esprit subconscient. Tout en faisant un choix, l'esprit subconscient essaie de revivre l'expérience passée.
Parmi toutes ces données (les sentiments, émotions et l'expérience) vécues stockées dans le subconscient, il y en aura qui seront un peu plus dominantes que d'autres. L'esprit subconscient tend à recréer les expériences dominantes encore et encore. Dans un sens, il tente de justifier que l'expérience dominante mérite de rester dominante.

Nous voulons tous changer pour le meilleur, nous voulons réussir et nous voulons créer de nouvelles habitudes bénéfiques.
Mais notre esprit subconscient fonctionne uniquement en renforçant son propre monde à la carte. Étant dominant, il nous fera également nous comporter de même. Si le subconscient a une telle influence sur nos actions, pourquoi ne pas exploiter son pouvoir d'influence pour obtenir les résultats que nous souhaitons?

C'est là que l'autohypnose entre en jeu.
Par l'autohypnose, il est possible de changer le système de croyance ou la vision du monde détenu par l'esprit subconscient. Par exemple, disons que l'esprit subconscient pense que je ne peux pas parler en public.

En n'étant pas en mesure de parler en public je génère certaines émotions qui pourraient être l'apitoiement sur soi, le repentir, le sentiment d'échec, le sentiment de recevoir un traitement, etc. Ces émotions sont devenues dominantes en raison de mon expérience passée dans la vie.

Par l'autohypnose, il est possible de supprimer les inhibitions mentales.

Il est possible de modifier le système de croyance subconscient. Lorsque cela se produit, le subconscient devient une formidable force qui tentera de renforcer son nouveau système de croyance. Il réunira toutes les ressources pour justifier son nouveau point de vue.

Tout en exploitant la puissance de notre subconscient en utilisant l'autohypnose, nous pouvons retirer les inhibitions qui nous empêchent de parler en public ou de nous sentir en toute confiance. Nous pouvons retirer ce que nous pensons de nos limites - comme les sentiments suivants : « je ne peux pas réussir », « je ne peux pas mincir » ou « je ne peux pas arrêter de fumer ».

Faisons face à une dure réalité de la vie.

En tant qu'adultes, nous sommes totalement responsables de notre situation actuelle dans la vie. La plupart d'entre nous ne sommes pas heureux avec ce que nous avons. Nous tenons le monde entier, sauf nous-mêmes pour responsable de l'état des choses dans lequel nous sommes. Mais il n'empêche que nous sommes dans cet état actuel uniquement, à cause des choix que nous avons faits dans notre vie. Notre subconscient nous a fait croire que nous ne pouvions avoir une meilleure vie.

Maintenant, nous savons que tous nos problèmes proviennent de la conviction de notre subconscient.

Il n'y a tout simplement aucune autre source à nos problèmes. Mais il est possible de changer cette conviction par l'autohypnose. Cela signifie que nous avons le pouvoir de régler tous nos problèmes lorsque nous faisons bon usage de la puissance de notre subconscient.

Le champ d'application de l'autohypnose est sans fin et peut être appliquée à pratiquement n'importe quelle situation que nous voulons améliorer.

> *L'art de l'autohypnose peut être maitrisé par n'importe qui, à condition d'avoir une volonté ferme de s'améliorer.*

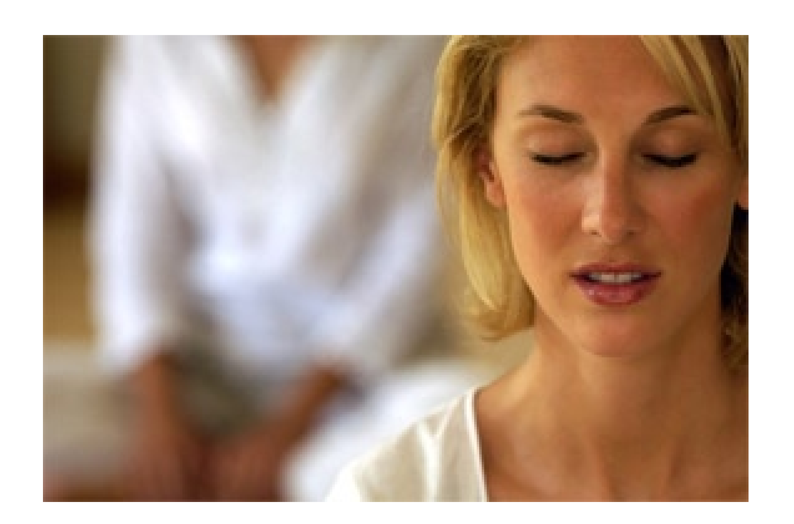
L'autohypnose, un remède contre de nombreux maux



Un dictionnaire définit l'autohypnose comme un état qui ressemble au sommeil, mais qui est induit par la suggestion. Cependant, toute personne qui a essayé l'hypnose (et tout hypnotiseur qui se respecte) vous dira que c'est une vision très simpliste du sujet.

Une meilleure description serait que l'hypnose est un état de conscience provoqué artificiellement, caractérisé par la suggestibilité accrue et par une réceptivité à la direction. Alors qu'est-ce que cela signifie et comment cela peut-il être utilisé à votre avantage?

Eh bien, le sujet de l'hypnose et de l'autohypnose a été discuté et réfléchi depuis la fin des années 1700. De nombreuses explications et théories se sont succédées. La science cependant, n'a pas encore pu fournir une définition valable et bien établie par rapport à la façon dont cela se produit effectivement. Il est assez peu probable que la communauté scientifique en arrive à une explication définitive au sujet de l'auto-hypnose dans un proche avenir, car, les ressources inexploitées de notre esprit dominant sont encore un mystère.



Toutefois, les caractéristiques générales de l'état d'auto hypnose sont bien documentées. Il s'agit d'un état de transe caractérisé par la suggestibilité extrême, une relaxation profonde et une imagination accrue. Ce n'est pas du tout comme le sommeil, parce que le sujet est en alerte tout le temps. Il est le plus souvent comparable à la rêverie, ou au sentiment que vous obtenez lorsque vous regardez un film ou que vous lisez un livre captivant.

Vous êtes pleinement conscient, mais vous vous séparez du monde extérieur.

Cela fonctionne très simplement, comme pour la rêverie ou regarder un film, le monde imaginaire devient presque réel pour vous, parce qu'il engage pleinement vos réactions émotionnelles. Ces activités mentales causent la plupart du temps de réelles réactions émotionnelles telles que la peur, la tristesse ou la joie (avez-vous déjà pleuré devant un film triste, ou vous êtes-vous senti excité par un évènement futur qui pas encore eu lieu?). Il est largement admis que ces états sont tous des formes d'autohypnose. Si vous adoptez ce point de vue, vous pouvez facilement voir que vous allez entrer et sortir de doux états hypnotiques sur une base quotidienne – afin de vous débarrasser de la plupart des choses qui vous font vous sentir mal.

Ainsi, dans un tel état, vous êtes très influençable et ouvert à de nouvelles croyances. L'autohypnose peut modifier vos comportements tout au long de la vie et même vous en donner de nouveaux très positifs! Il existe des méthodes, en audio en particulier, pour vous aider à pratiquer l'autohypnose qui vont vous aider avec un peu d'entrainement à agir sur le subconscient.

Parcourir le monde et kiffer



Par Aurélien du blog
Read Me I'm Famous

Libérez-bous !

Aurélien vit désormais de l'édition de ses sites Internet et continue de voyager. Il a ainsi passé l'hiver 2010 en Colombie et il est reparit au Brésil à l'été 2011.

Cliquez ici pour connaitre la suite de ses aventures

Passionné de voyages, Aurélien Amacker a refusé un travail bien payé en mars 2010 et s'est donné un an pour gagner sa vie avec son blog et parcourir le monde.

Dans cet article écrit depuis la Pologne, Aurélien nous donne les raisons qui l'ont poussé à faire ce choix.

J'ai une théorie

Les gens ont tellement l'habitude de regarder la télé qu'ils en sont venus à penser que la gloire, le soleil et la belle vie c'était réservé à ceux qui se trouvent du bon côté de l'écran, eux étant condamnés à vivre une existence banale: supporter son chef pendant des années, se taper les départs en vacances tous les ans pour échapper à leur quotidien deux semaines, puis se taper les retours.

Tous les jours des gens partent travailler ~~à la Défense~~ au bureau en sentant bien que quelque chose cloche, que passer une heure aller et une heure retour dans un wagon à bestiaux c'est pas ce qu'on leur avait vendu quand ils étaient gamins et que quand on leur disait de bien travailler à l'école pour avoir un bon travail plus tard ils imaginaient autre chose que les couloirs bondés du RER à Chatelet-Les Halles et les plats cuisinés Marie le soir seuls devant la télé.

La peur, l'audace, les risques



La peur

Dans toute l'histoire de l'humanité on n'a jamais eu autant accès à l'information, que ce soit la télé, les journaux ou Internet, on peut maintenant savoir en temps réel ce qui se passe à l'autre bout du monde, nous vivons dans des sociétés ou règne l'opulence (la pauvreté existe toujours mais à ce que je sache plus personne ne meurt de faim), et pourtant les gens ont toujours autant peur, mais peur de quoi au juste ?

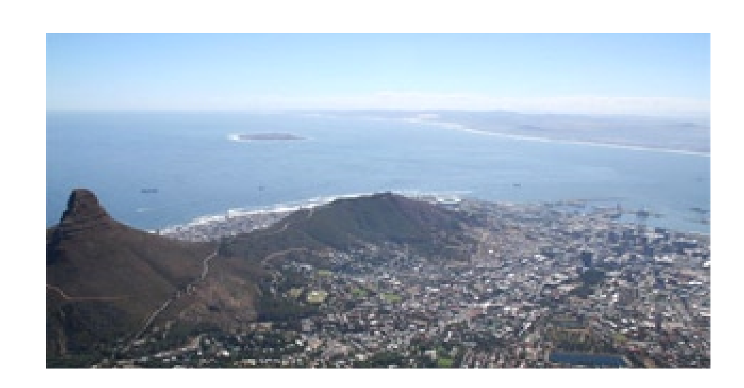
Peur de l'inconnu, peur de manquer, peur de décevoir ses proches, peur de se décevoir soi-même.

Je vais vous confier un secret, moi aussi j'ai peur, tous les jours même: j'ai peur de me foirer, j'ai peur de décevoir ma famille, j'ai peur de faire les mauvais choix, j'ai peur de manquer un jour d'argent, j'ai peur de mourir seul.

Parfois je me demande si je ne suis pas en train de faire une erreur avec ce projet, que tout cela est une folie, ça me fait le même effet qu'un somnambule qui se réveillerait tout d'un coup debout sur un fil tendu au-dessus du vide, une perche dans les mains et la foule en train de le regarder en contrebas !

Avoir peur c'est quelque chose de normal, il faut apprendre à vivre avec, par contre ce qui n'est pas normal c'est que cette peur nous empêche d'agir.

Et puis je repense à toutes les raisons qui m'ont amené à faire ce choix, à tout ce que j'ai réussi dans ma vie, et je me sens déterminé à nouveau et rechargé à bloc.



L'audace

Je vais vous avouer quelque chose, **j'ai été très mal élevé dans ma vie**.

Je vous rassure ce n'est pas la faute de ma mère, elle a fait tout comme il fallait pour m'élever seule, non en fait ce serait plutôt la faute du destin: j'ai entrepris beaucoup de choses, je me suis pris des revers, et pourtant à l'arrivée je suis fier du parcours que j'ai eu et je sais que sans audace je n'aurais jamais pu accomplir tout cela. Voyager sur les 5 continents, apprendre plusieurs langues étrangères, partir à l'aventure en Australie et y monter un business, il y a 10 ans je n'aurais même pas rêvé accomplir tout cela un jour, et puis **j'ai pris un risque, puis un autre, et le destin a voulu que je rate certaines choses mais que j'en réussisse d'autres, et 10 ans après je réalise que ce que j'ai vécu dépasse mes rêves les plus fous**.

Les risques

Bien sur si je me plante il me faudra trouver un job classique, et le monde corporate est tellement bien fait qu'il vous fait payer cher votre témérité, croyez-moi.

D'ingénieur j'ai pris le risque de passer commercial, je me suis fait virer au bout de 6 mois et ensuite je suis parti en Australie pendant deux ans, là-bas j'ai tout déchiré et pourtant lorsque je suis revenu une seule société m'a fait une proposition, et encore à un salaire d'embauche de débutant. Si j'étais resté à mon poste d'ingénieur je n'aurais pas appris grand-chose pendant ces trois ans et je me serais ennuyé comme un rat mort mais pourtant j'aurais retrouvé un poste avec beaucoup plus de facilité, il semble qu'en France on n'aime pas trop les têtes qui dépassent...

Et alors ? Même si je galère un peu j'arriverai toujours à trouver un poste, et ensuite je pourrai en trouver un autre et ainsi de suite jusqu'à recoller au peloton, la bête est rancunière mais elle a la mémoire courte.

De cette aventure je garderai toujours des souvenirs incroyables et la fierté d'avoir tenté d'échapper au système, ça me redonnera parfois le sourire pour mes vieux jours.

Et si dans 10 ans je devais démarrer mon propre business, vous croyez pas que cette expérience m'aura apporté beaucoup de compétences et aussi la niaque de réussir ? Si vous étudiez de près l'histoire des grands hommes vous serez surpris d'apprendre qu'ils ont rarement fait la carrière qu'ils avaient désiré au départ, est-ce que vous saviez que Serge Gainsbourg voulait devenir peintre et qu'il considérait la musique comme un art mineur ?

Lorsque j'étais commercial je travaillais dur pour rentrer dans des grands comptes (BNP, GMF), je me suis fait virer au bout de 6 mois et ça n'a pas été facile à encaisser et pourtant avec du recul je me suis rendu compte que ça m'avait endurci et par la suite beaucoup de choses m'ont paru très facile en comparaison.

Libérez-vous !

Vous avez peut-être peur pour votre carrière, mais je vais vous confier un secret: **votre carrière tout le monde s'en fout !**

Vos proches qui s'en foutent que vous soyez riches et qui préfèrent vous voir heureux, votre patron qui vous remplacera par un autre (plus jeune, moins cher) quand vous partirez, vos collègues qui vous remplaceront également dans leur coeur et puis qui partiront eux aussi à leur tour.

Au fait, vous n'y pensez peut-être pas souvent mais on va tous partir un jour, et là je ne parle pas de carrière mais bien de la mort, hé oui **vous êtes sur cette terre pour une durée limitée, souriez vous êtes filmés** !

Alors relativisez vos peurs, réfléchissez à ce que vous voulez faire de votre vie et trouvez un moyen de le faire car au final le seul risque que vous pouvez prendre c'est justement de ne pas prendre de risques !

Neuf questions ou affirmations sur le voyage que j'entends souvent



Par Fabrice du blog
Instinct Voyageur

Franchissez le pas !

Fabrice est un mordu du voyage depuis des années. Adepte notamment des longs voyages, il est cette fois-ci en Amérique du Sud pour un an. Il raconte ses voyages sur son blog Instinct Voyageur. Un blog qui lui permet de financer sa passion. Vous y trouverez aussi et surtout des interviews, des réflexions, des conseils pratiques et bons plans tirés de son expérience.

Cela doit bien faire huit ou neuf ans que le virus du voyage m'a vraiment pris. Depuis, lorsque j'évoque mes voyages ou mes projets, les gens en face de moi ont souvent les mêmes réactions.

Certaines questions ou affirmations reviennent souvent. Voici les plus courantes :

1. « Tu as de la chance ! »

Un grand classique. Dès que vous faites quelque chose d'un peu spécial, c'est souvent ce que les gens vont vous dire. Surtout si cette personne aimerait réellement le faire. Du moins, c'est ce qu'elle croit, ne réalisant pas tout ce que cela implique. En fait, en employant cette expression, les gens ne réfléchissent pas trop à sa signification. C'est du même ordre que le « salut, ca va ? ».

Or, **voyager n'est pas une question de chance**, hormis bien sûr d'être né dans un pays qui le permet.

Dans un pays industrialisé comme la France, l'**arbre des possibilités** est bien plus important qu'il ne l'est pour la majorité des habitants de cette planète.

C'est avant tout une question de motivation, de volonté et de sacrifices. Une histoire de priorités.

Depuis, je m'efforce de ne pas employer trop cette expression. Devant une personne, je vais préférer lui dire « bravo, tu as du courage ! » , « quelle motivation ! », ou « et bien ! Comment tu as fait ? » etc.

2. « Pourquoi tu ne pars pas cinq semaines, c'est pareil ! »

Non, c'est **différent.** Cinq semaines, c'est un espace de temps limité. Certes, ce n'est déjà pas si mal si on pense que beaucoup ne peuvent prendre que deux ou trois semaines de vacances à la suite.

Cependant, il faut plusieurs mois pour vraiment se déconnecter de notre quotidien et de nos repères. Il faut un certain temps pour être vraiment immerger dans l'ailleurs. Seul le voyage au long cours le permet (ou une expatriation). Lui seul vous permet de ressentir cette **liberté** totale qu'offre le voyage en indépendant.

Plus de **frustration** de devoir rentrer à la maison alors que vous commencez à vraiment prendre votre pied. Et puis, quelle liberté de pouvoir rester si cela vous chante deux jours ou une semaine dans un lieu que vous aimez! **Le voyage est alors un plaisir qui se déguste lentement.** Le **slow travel**, c'est le top!

3. « Pourquoi faire, tu n'es pas bien là ? »

Hum, que répondre à cela ? Beaucoup de gens pensent que le voyage se réduit à une **fuite**, que forcement, si on part, c'est qu'on n'est pas bien là où on est. Il y a certes une part de vérité là dedans. La fuite peut être plus ou moins présente selon les voyageurs. Elle l'est parfois au départ d'un premier long voyage.

Néanmoins, la chose est bien plus complexe que cela. **La curiosité, la recherche d'une plus grande intensité de vie sont des moteurs suffisants.**



De plus, bien souvent, cette remarque est le fait de personnes qui n'ont pas la même expérience que vous et qui par conséquent peuvent difficilement comprendre. En France, le voyage au long cours n'est pas aussi commun qu'il peut l'être dans les pays anglo-saxons. Chez nous, le voyage au long cours a quelque chose de marginal, et donc il fait parfois peur.

Je terminerais par une citation d'Isabelle Adjani que je trouve très juste : *« Quand on est bien dans sa peau, voyager, c'est être ailleurs, ce n'est plus être loin »*.

4. « Tu es riche ! »

Le plus drôle peut-être. Parfois, c'est une personne qui roule dans une voiture neuve à 20 000 euros qui me dit cela. Ou qui gagne trois fois le SMIC. **La notion de richesse est relative.**

Surtout que **voyager coûte bien moins cher** qu'on ne le pense, comme je m'efforce de le démontrer sur mon blog. Par exemple, j'ai traversé l'Afrique de l'Ouest pendant trois mois sur une 125. Le coût ? 2800 euros ! Moto comprise !

5. « Et la retraite ? »

Peut-être avez-vous déjà entendu cette question. Et pas seulement dans le cadre du voyage.

A cette question, vous pourriez répondre par exemple qu'il **vaut mieux en profiter jeune** : moins de problèmes de santé, plus d'énergie, plus facile de larguer les amarres et le jeune routard peut voyager avec un budget plus réduit.

Nous avons aussi moins d'obligations personnelles ou financières pour nous freiner.
Et puis, **qui sait si vous arriverez à l'âge de la retraite ?** Surtout que celle-ci est repoussée

Non, c'est ici et maintenant que cela se passe.

Dans la même logique, certains veulent attendre d'être indépendant financièrement. Une erreur à mon avis. Car pendant ce temps-là, le temps et la jeunesse passent. **Or, le temps est plus précieux que l'argent.**

Ce souhait répond en fait à un besoin fondamental de l'homme : le **besoin de se rassurer** grâce à l'argent. C'est cela qui guide les hommes. Et qui les freine dans certains choix.

6. « C'est dangereux tous ces pays »

Certes, c'est plus risqué que de rester dans son canapé. Après, en poussant plus loin, en voyageant, on s'aperçoit vite que cela n'est pas plus dangereux que de se balader seul dans certains quartiers de nos grandes villes. En France aussi, on peut se faire agresser.

Certes, dans certaines zones, il faut prendre quelques précautions, notamment dans les grandes villes d'Amérique Latine ou dans certains pays. Cependant, je ne me suis **jamais senti en danger**. Et pourtant, je me suis rendu dans des régions réputées dangereuses ou tout du moins avec une image négative : Roumanie, Transnistrie, Moldavie, Nigéria ou plus récemment la Colombie. **La réalité a toujours été différente**.

Cette affirmation est avant tout liée à une peur de l'inconnu et à une méconnaissance de la réalité.

7. « Tu voyages seul, tu ne t'ennuies pas, tu ne te sens pas seul ? »

En voyage, on va davantage **vers les autres**. Et les autres vont davantage vers nous, surtout si on est seul. A moins de chercher vraiment la solitude, il est difficile de rester seul très longtemps lors d'un voyage !

8. « Ce n'est pas la vraie vie ! Ce n'est pas la réalité ! »

Cette affirmation m'a toujours laissé perplexe. Qu'est ce que la réalité au fond ? La vraie vie, notre réalité, c'est la vie que nous façonnons nous-mêmes. Les réalités de la vie sont **propres à chacun** et sont différentes selon les personnalités et les expériences. Il n'est écrit nulle part ce que doit être une vraie vie!

9. « Voyager, pourquoi faire ? »

Bon, alors, personnellement, à ce stade, j'avoue que là, je perds ma motivation pour la discussion…

Sans doute aurais-je pu en rajouter d'autres…Ce sont souvent des réactions qui en fait cachent une méconnaissance de la réalité. Et ce sont souvent des **prétextes pour ne pas franchir le pas**.

De mauvaises raisons pour ne pas voyager. Tout comme il peut exister de mauvaises raisons pour voyager. Après tout, il existe des gens qui pensent que voyager c'est rester une semaine en vase clos dans un hôtel 5 étoiles en évitant les locaux. J'en connais d'autres qui voyagent avant tout pour se trouver des femmes facilement….

Tiens, voilà un prochain article que vous pourrez lire sur Instinct Voyageur !

« Le manifeste du Voyageur »

Vous trouverez ce thème davantage développé dans Le Manifeste du Voyageur que vous trouverez sur mon blog.

Près de 70 pages sur les voyages, la vie nomade et la mobilité. Un ouvrage libre de droit et collaboratif.

Crédit Photo : Fabrice Dubesset

CE LIVRE A ÉTÉ CRÉÉ EN COLLABORATION
AVEC ANNE-SOPHIE DE DESIGNDOCUMENT.





WWW.DESIGN-DOCUMENT.COM

DesignDocument
Habillez vos idées !
www.design-document.com
annesophie.richard53@gmail.com

Mise en page Ebook
-
Création de couverture et charte graphique
pour tous supports
web et print
-
Couverture 3D